

Подпишитесь и получите гарантированный подарок *стр. 5*

НАША КУХНЯ

НАША КУХНЯ

№ 5 (303), май 2021

Толока

правильный выбор

ГРЕЧКА

на что обратить внимание при покупке одной из самых популярных круп

7 рецептов с первой зеленью

вопрос шеф-повару:

узнали о том, как грамотно применить щавель в кулинарии

продукт месяца

ПИЦЦА

НА САМОМ ХРУСТЯЩЕМ ТЕСТЕ, С КОНСЕРВИРОВАННОЙ РЫБОЙ И «ПЫШЕЧКА» ДЛЯ ГУРМАНОВ







Ягодка моя: *от варенья до выпечки*









Выгодные полугодовые подписные индексы: П1205 «Почта России», 80115 «Почта Крыма»

ОТ РЕДАКТОРА



АННА САНЧУК,
E-MAIL:
NK@TOLOKA.COM

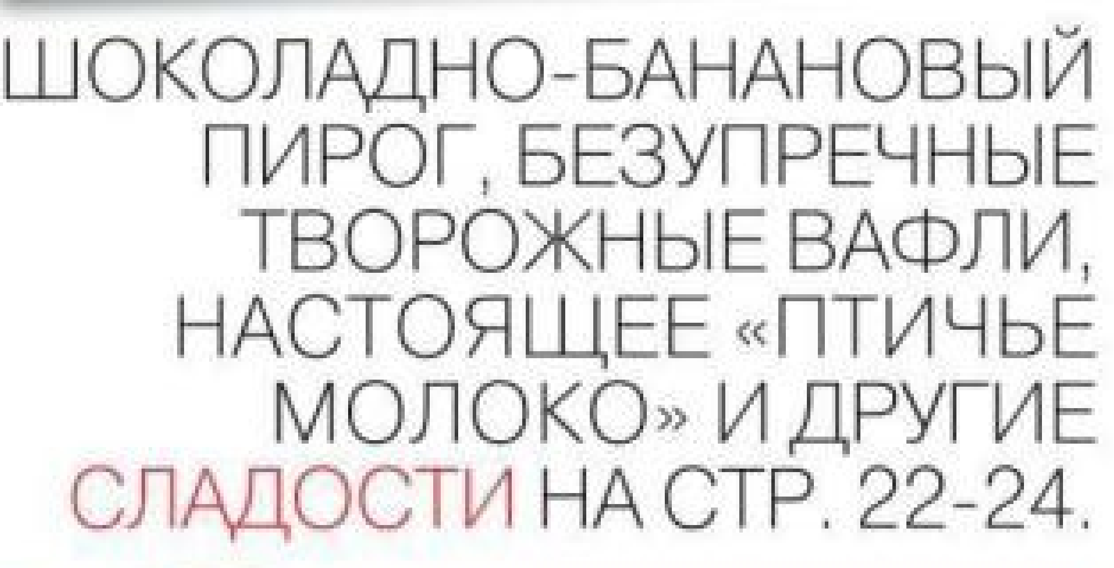
За последний год ритм жизни во всем мире настолько изменился, что трудно было предположить, что такое возможно. Все с нетерпением ждали окончания високосного 2020 года, рассчитывая, что вместе с ним уйдет и пандемия. Но вот сообщают о третьей волне COVID-19, и мы снова стараемся лишний раз не выходить в людные места. И если в теплую пору года у многих есть возможность проводить время на дачах, то в холода большинство находилось дома. А что дома делают хорошие хозяюшки? Конечно же, готовят новые блюда, чтобы не только разнообразить ежедневное меню своей семьи, но и разукрасить повседневный рацион самыми неожиданными и оригинальными вкусами.

Вы тоже провели много часов у плиты и духовки, создавая новые кулинарные шедевры как для будничного, так и для праздничного стола, и домашние на отлично отметили ваши блюда? Тогда самое время поделиться своими открытиями со всеми читателями «Нашей кухни». Присылайте свои проверенные рецепты салатов и закусок, горячих и сладких блюд в редакцию, и они непременно попадут на страницы издания. Актуальны абсолютно все идеи, но самое время особое внимание уделить заготовкам, ведь вот-вот начнется сезон. Сперва замалосолим первые огурчики и сварим ягодные варенья, засушим и заморозим зелень. А затем только и останется, что собирать урожай, мыть банки, солить и мариновать огурцы, помидоры, кабачки, перцы, баклажаны, создавать салаты, ассорти, аджики и соусы. И тут не обойтись без ваших писем! Ждем с нетерпением рецепты, советы, хитрости на тему заготовок.

10

МЕНЮ НОМЕРА

22



ШОКОЛАДНО-БАНАНОВЫЙ ПИРОГ, БЕЗУПРЕЧНЫЕ ТВОРОЖНЫЕ ВАФЛИ, НАСТОЯЩЕЕ «ПТИЧЬЕ МОЛОКО» И ДРУГИЕ СЛАДОСТИ НА СТР. 22-24.



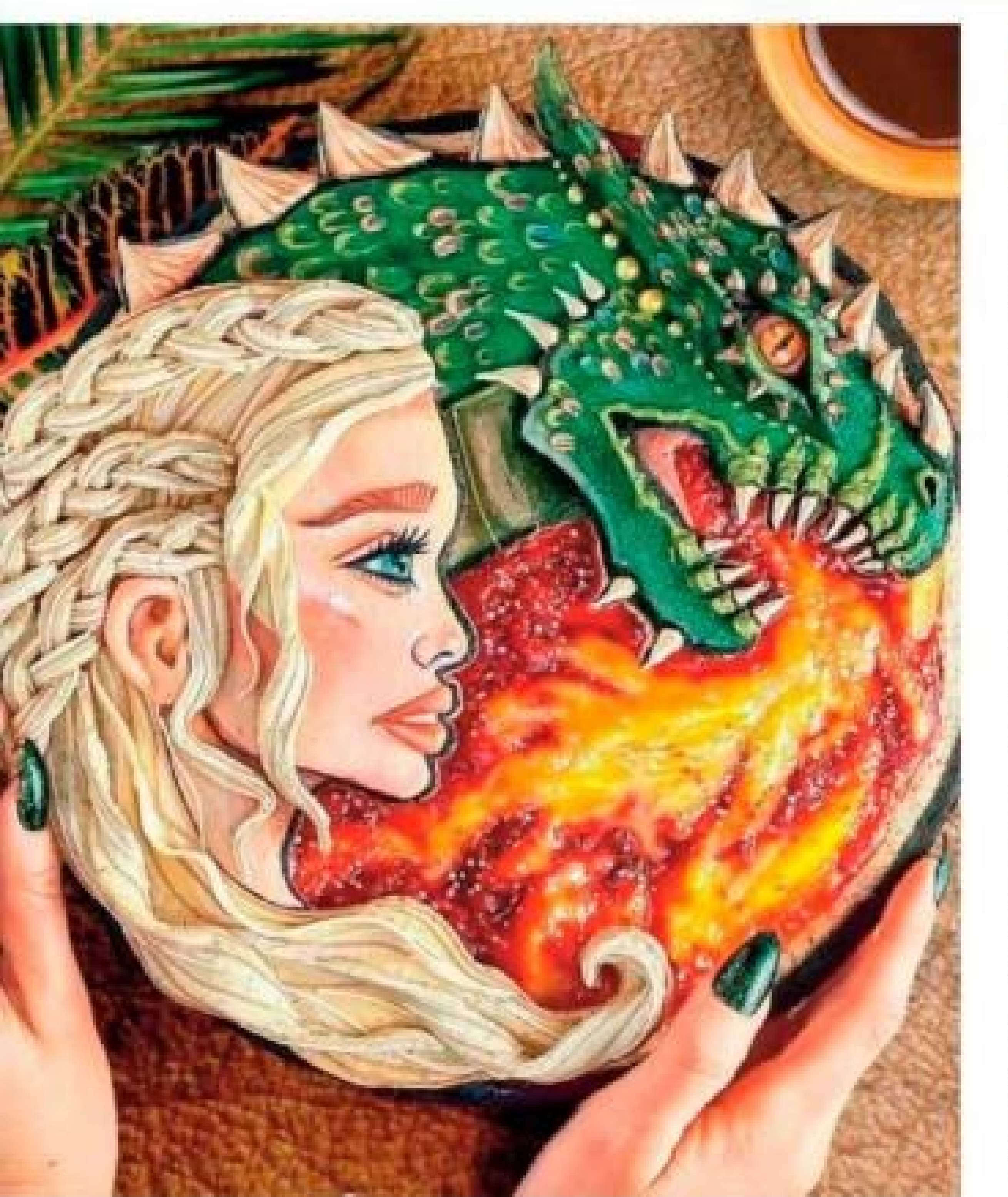
В соусе для пиццы свежий базилик можно заменить сушеным, а свежие томаты — консервированными в собственном соку. Поверьте, итальянцы тоже так делают, и соус получается не хуже. Подробнее о нюансах приготовления самого знаменитого итальянского блюда рассказала **шеф-повар Лариса ЮРКОВА** **на стр. 19.**





Угроза бананам

Человечество через 30-40 лет может остаться без бананов. Проблема в грибке, который вызывает заболевание фузариоз и может уничтожить до 99% посевов. Ученые говорят, что это точно произойдет — вопрос лишь времени.



Пироги-инсценировки

Кондитер-любитель из Южной Калифорнии Лиз Джой (Liz Joy) покоряет пользователей социальных сетей своими удивительными пирогами в виде сцен из книг и фильмов. Выпечка Лиз Джой — это настоящие шедевры искусства. На изготовление одного пирога Лиз тратит 2-3 дня, сначала делает наброски, печет куски по отдельности, расписывает их и собирает все кусочки вместе. Она уже испекла пироги со сценами из «Красной Шапочки», «Русалочки», «Питер Пэна», «Игры престолов» и многих других сюжетов, ее вдохновляют знаменитые истории и легенды. Своими работами Лиз делится на своей страничке в Instagram, на которую подписались более 120 тысяч человек.



250 **ГРАММОВ** ТВОРОГА В СРЕДНЕМ ПОЛУЧИТСЯ ИЗ 1 Л МОЛОКА.



Овцы-винодельщицы

Оригинальный способ для прополки и удобрения своих виноградников нашли виноделы в Калифорнии. Ранней весной они арендуют и привозят овечек на виноградники, что значительно экономит время, силы и деньги, а также делает производство вина более экологичным. В начале лета овцы поедают молодые листья виноградных лоз, освобождая путь большему количеству солнечного света и воздуха для доступа к винограду, что помогает предотвратить появление плесени и грибка, способствуя равномерному созреванию и глубокому вкусу. Но самое забавное, что овцы очень фотогеничны и привлекают много туристов, которые спешат сделать фотографии животных. Овцы помогают сократить применение фермерами синтетических гербицидов, а также уменьшить количество проходов с тракторами и сельскохозяйственной техникой, а их помет служит естественным удобрением, не содержащим химикатов.

Школа пряностей



Горчица — пряность, без которой трудно представить закрома хорошей хозяюшки. О том, куда и как ее добавлять, рассказывает Виктор ТОЛОКОННИКОВ, @vityathecook, бренд-шеф из г. Санкт-Петербурга.

Горчица:

ЧТО В НЕЙ ОСОБЕННОГО

Горчица отлично сочетается с черным, душистым и красным перцем, корицей, мускатным орехом, гвоздикой, кориандром, чесноком, так что можете смело приправлять блюда этими пряностями вместе с ней.

Лучше всего в горчице готовить мясо, птицу, рыбу, грибы, овощи – это придает блюдам особенный вкус и сохраняет сочность продуктов, не давая соку вытекать.

Горчица входит в состав различных соусов (майонез) и маринадов. Является обязательным ингредиентом кваса для окрошки. Горчицу и горчичное масло используют в салатах, хлебопечении, консервировании. Она очень вкусна и актуальна в сочетании с холодными закусками и внутри них (колбасы, паштеты, фарши, сыры).

В основу рецепта приправы горчицы чаще всего входят: семена — специя горчица, уксус, вода, соль, сахар, растительное масло.

! **Куда бы вы ни положили горчицу,** опирайтесь на собственный вкус, потому что только так можно открыть новые кулинарные горизонты. А следовать рекомендациям поваров и готовить по рецептам вы успеете всегда.



ЛОВИМ ВЫГОДУ!
Дорогие наши хозяюшки! С 7 по 17 июня пройдет Всероссийская декада подписки, а это значит, что только в этот период можно подписаться на «Нашу кухню» по самым «сладким» ценам — со скидкой до 5% по индексам П1205 «Почта России», 80115 «Почта Крыма».

Радуга вкусов

Поздняя весна и лето – самая активная пора практически для каждого. Пикники, дачные хлопоты, прогулки с семьей или друзьями. И тут никак не обойтись без аппетитных перекусов. У нас есть новые идеи, присоединяйтесь! А если грядет торжество, то оригинальная закуска из зелени с сочной начинкой покорит ваших гостей навсегда!

Лук – рыбе и шашлыку друг

Маринованный лук со стола расходится быстрее, чем рыба. Подаю его к соленой селедочке или шашлыку.

Лук нарезать полукольцами, залить горячей водой на 15 мин. (чтобы ушла горечь), воду слить. В 1 ст. теплой воды размешать **соль и сахар** по вкусу, влить **2 ст.л. 9%-ного уксуса и 0,5 ст.л. растительного масла.** Все перемешать, залить лук. Добавить измельченную **зелень** по вкусу, **пряности, перец** и снова перемешать. Дать настояться 20 мин., слить жидкость. Можно подавать сразу или оставить до следующего дня.

Татьяна СОБОЛЕВА, р.п. Кузоватово Ульяновской обл.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Уже сколько салатов нарезано, бутербродов собрано, закусок приготовлено, но нам все мало, ведь эти блюда отлично подходят к завтраку, лучшие дополнения к обеду и ужину, да и основа любого праздничного стола. Чем больше выбор рецептов из разных сочетаний продуктов, тем больше поводов удивить близких. Делитесь своими оригинальными и смелыми идеями салатов и закусок со всеми читателями «НК», присылая письма в редакцию.

Батоны «На закуску»

Такая закуска универсальная: и на пикнике, пока готовится шашлык, и на работе, и в дороге будет съедена с удовольствием!

3 небольших батона, 4 яйца, 3-4 пера зеленого лука, банка консервов «Скумбрия в масле», 2-3 ст.л. майонеза, 2 ст.л. сливочного масла, 1 ст.л. кунжута.



Батоны разрезать вдоль и достать мякиш. Вареные яйца и лук мелко нарезать, смешать с мякишем, размятой рыбой и майонезом. Начинить половинки батонов начинкой, соединить попарно и плотно завернуть в пищевую пленку. Убрать в холодильник на несколько часов. Затем снять пленку.

Сливочное масло растопить на сковороде, добавить кунжут, выложить нарезанные куски батона, обжарить с двух сторон и нарезать порционными кусочками.

Марина ВОДОЛАЖСКАЯ, г. Барнаул. Фото автора

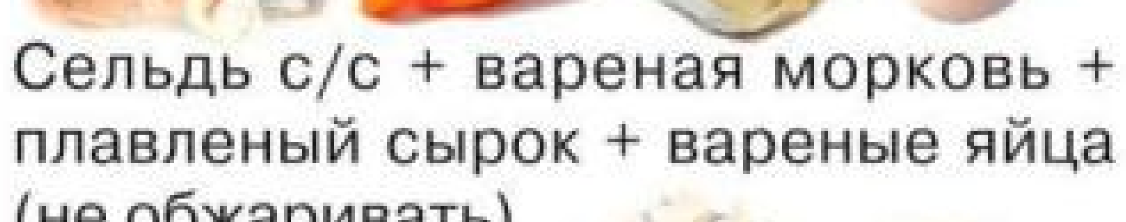
Варианты начинок



Сосиски + сыр + обжаренные грибы + кетчуп + помидоры



Сельдь с/с + вареная морковь + плавленый сырок + вареные яйца (не обжаривать)





Ветчина + вареные яйца + маринованные огурцы + мягкий сыр + сливочное масло



С 7 ПО 17 ИЮНЯ СКИДКА НА ПОДПИСКУ НА ПОЧТЕ **5%!**

АКЦИЯ

«Пора заготовок»

ДОРОГИЕ ХОЗЯЮШКИ! НЕ УСПЕЕМ ОГЛЯНУТЬСЯ, КАК ПРИДЕТ ГОРЯЧАЯ ПОРА ЗАГОТОВОК. ТУТ НАМ НЕ ОБОЙТИСЬ БЕЗ ВЕРНЫХ ПОДСКАЗОК, ПРОВЕРЕННЫХ РЕЦЕПТОВ И НОВЫХ ИДЕЙ, ЧТО ЖЕ ПОЛОЖИТЬ В БАНКИ, ЧТОБЫ БЛИЗКИЕ СЪЕЛИ ВСЕ ДО ПОСЛЕДНЕЙ ЛОЖКИ. ИМЕННО ТАКАЯ ИНФОРМАЦИЯ СОБРАНА В ЖУРНАЛЕ **«АДЖИКА, ЛЕЧО И ИКРА ВПРОК»**, КОТОРЫЙ ВАМ ДОСТАНЕТСЯ В ПОДАРОК! ИЗДАНИЕ НЕВОЗМОЖНО НАЙТИ НИ НА ПРОСТОРАХ ИНТЕРНЕТА, НИ В ПРОДАЖЕ, А СОВЕТЫ И РЕЦЕПТЫ, СОБРАННЫЕ В НЕМ, — БЕСЦЕННЫ, ВЕДЬ УЖЕ НЕ ЕДИНОЖДЫ ПРОВЕРЕНЫ НА КУХНЯХ БЫВАЛЫХ КУЛИНАРОК.



ПОДАРОК КАЖДОМУ!



Самый яркий борщ с черносливом

НАША КУХНЯ

ДРОЖЖИ

ОВСЯНЫЕ ХЛОПЬЯ

Меню Великого поста

Сваты На кухне

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

НА ЗДОРОВЬЕ: МЕНЮ ДЛЯ КОСТЕЙ И СУСТАВОВ ПЛЮС ВИТАМИННЫЙ ФИТО-ЧАЙ

СЫТНЫЙ ВЕЛИКИЙ ПОСТ

Как же получить журнал «Аджика, лечо и икра впрок»?

НУЖНО ЛИШЬ ОФОРМИТЬ ПОДПИСКУ НА «НАШУ КУХНЮ» И «СВАТЫ НА КУХНЕ» НА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ 2021 ГОДА И ПРИСЛАТЬ В РЕДАКЦИЮ КОПИЮ ПОДПИСНЫХ КУПОНОВ **НЕ ПОЗДНЕЕ 15 ИЮЛЯ 2021 ГОДА.**

Самые выгодные подписные индексы:

«Наша кухня» — П1205 «ПОЧТА РОССИИ», **80115** «ПОЧТА КРЫМА»

«Наша кухня» — это рецепты оригинальных блюд и кулинарные хитрости от читателей, подсказки именитых шеф-поваров, диетологов, врачей и других специалистов, интервью со звездами. Вкусно и эксклюзивно!

«Сваты на кухне» — П0393 «ПОЧТА РОССИИ», **86231** «ПОЧТА КРЫМА»

«Сваты на кухне» — уникальное издание для тех, кто любит готовить сытно, быстро и экономно. Кулинарные секреты, которые пригодятся каждой хозяюшке; огромное количество советов о здоровье! С нами не только вкусно, но и весело!

Адрес для ваших писем:

214000, Г. СМОЛЕНСК, ГЛАВПОЧТАМТ, А/Я 200, **С ПОМЕТКОЙ «ПОРА ЗАГОТОВОК»**

Вы можете оформить подписку не выходя из дома на сайте toloka24.ru, а по промокоду SP21 получите скидку 15%.

Реклама. Организатор акции — ООО «Издательский дом «Толока» (214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4а, ИНН 6730043329, ОГРН 1026701445210). Тел. для справок: (4812) 64-75-65.

Пикантные закуски



«На зубок»

Банка маслин б/к, 200 г плавленого сыра, 2 яйца, свежий огурец, майонез, кунжут, чеснок.

Огурец нарезать тоненькими небольшими полосками, которыми нафаршировать маслины. Плавленый сыр и вареные яйца натереть на мелкой терке, добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, и майонез, перемешать.

Семена кунжута насыпать в пиалу. Каждую маслину обернуть сырно-чесночным салатом, чтобы получился шарик, который обвалять в кунжуте. Выложить закуску на блюдо.

Екатерина ЧЕРНЫХ, г. Елец. Фото автора

Испанская

Маслины и оливки во время застолья сохраняют глянец, а не заветриваются. Идеальны для греческого салата.

Банка маслин, банка оливок, 1-2 зубчика чеснока, кусочек свежего острого красного перца, 1 ч.л. смеси итальянских трав без глютамата натрия (улучшителя вкуса), 1-2 горошины душистого перца, оливковое масло.

Маслины и оливки откинуть на дуршлаг, дать обсохнуть. Перец нарезать кольцами, чеснок — пластинами. Оливки и маслины сложить в банку, пересыпая и перекладывая пряностями, перцем и чесноком. Залить маслом так, чтобы оно едва покрывало содержимое. Оставить в холодильнике на 1-2 дня.

Как подавать? На небольшую тарелку выложить брусочки или ломтики брынзы, в центр — маслины и оливки без масла, маслом полить брынзу. Украсить зеленью кинзы, кресс-салатом или руколой.

Инна КРЕЧМЕР, г. Дрезден

Салат «Элементарно, хозяюшки!»

Хочу поделиться рецептом замечательного салата из ананасов, который готовить на раз, два, три. Очень простой к любому празднику или когда гости уже на пороге!

Отварное куриное филе, 4 вареных яйца, 6 колец ананаса, 200 г сыра, майонез — по вкусу.

Куриное мясо, ананас и яйца нарезать кубиками. Салат выкладывать слоями, смазывая майонезом: филе, яйца, ананас, посыпать натертым сыром.

! В этом варианте присутствует филе грудки, но можно использовать любую часть, например, срезать мякоть с голеней и отварить.

Эльвира МУТЫГУЛЛИНА, г. Чистополь.

На фото — автор



●●● А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО СУЩЕСТВУЕТ ЭТИКЕТ ДАЖЕ В ПОЕДАНИИ... ХОТ-ДОГОВ! ВО-ПЕРВЫХ, ЭТО БЛЮДО ВСЕГДА ЗАВОРАЧИВАЮТ В БУМАЖНУЮ САЛФЕТКУ. ТОЛЬКО ТАК — НИКАКИХ ТАРЕЛОК! ВО-ВТОРЫХ, ХОТ-ДОГ СЛЕДУЕТ СЪЕСТЬ МАКСИМУМ ЗА 5 УКУСОВ, А ЛУЧШЕ ЗА ТРИ. ЕСЛИ БЛЮДО НЕСТАНДАРТНО ДЛИННОЕ, ТО ДОПУСТИМО ЗА 7. ●●●

Ваш потрясающий рулет «Краски лета»

Вы сразите гостей этой закуской! Рулет получается легкий во всех смыслах. При этом на праздничном столе такая закуска будет выглядеть очень оригинально и красиво. Начинку можно варьировать по своему усмотрению, главное, чтобы была мягкая основа (сметана, майонез, сливочный сыр). Блюдо можно отнести к разряду весенних или даже летних.



20 салатных листьев, 150 г жирной сметаны, 60 г ядер грецких орехов, 110 г твердого сыра, 7 перьев зеленого лука, 2 г (1/3 ч.л.) желатина, соль, перец — по вкусу.

Для подачи: огурец, 4 редиса.

Салатные листья промыть, отрезать жесткие черенки, оставить на бумажном полотенце обсыхать.

Для начинки орехи и зеленый лук измельчить, сыр натереть на мелкой терке. В сметану всыпать сыр, орехи и лук. Желатин замочить в холодной воде, чтобы она чуть прикрывала его, дать набухнуть, растворить на водяной бане, процедить через мелкое ситечко и добавить в начинку, перемешать.

На рабочую поверхность расстелить пищевую пленку, на нее внахлест выложить листья салата. Сверху распределить начинку, она хорошо «клеится» к салату. С помощью пленки свернуть плотный рулет, обернуть его той же пленкой и отправить в холод на 1-1,5 часа, чтобы рулет схватился.

Для подачи нарезать по диагонали огурец, выложить на блюдо, на каждый кусочек — нарезанный рулет. Украсить редисом и перьями лука.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки. Фото автора

Вот это суп!

Невероятным рецептом поделилась с нами и всеми читателями наша подписчица и постоянный автор: будем готовить первое из… рассады! А если в ближайшее время вы не планируете ни с кем целоваться, непременно попробуйте традиционный чешский суп с чесноком.

Из капустной рассады

полезно, просто и экономно

Моя бабушка в серые будни готовила такой суп. Возможно, этот скромный рецепт родился во время Великой Отечественной войны. В сезон капустной рассады мне доводилось у бабули отведать такого супчика. Это вкус из моего детства. У каждого из нас есть блюда, которые ассоциируются с детством, являются его неотъемлемой частью. И отнюдь не всегда это были какие-то изысканные кушанья.

30-40 шт. капустной рассады (из любой капусты, кроме краснокочанной), 6-8 картофелин, луковица, 2-3 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. пшеничной муки, соль — по вкусу.

От рассады отрезать корешки до мягкой части, рассаду вымыть, нарезать, посолить и слегка помять до выделения сока. Засоленные листья оставить при комнатной температуре на три дня, не забывая один раз в день перемешивать.

На четвертый день очищенный картофель сварить до готовности и приготовить пюре. Лук нарезать, спассеровать на сливочном масле на малом огне, не давая образоваться корочке. Муку (без пассерования) развести холодной водой (так, как размешиваем крахмал при приготовлении киселей).

В кастрюлю влить воду, посолить и довести до кипения, добавить картофельное пюре, проварить 5 мин. Затем положить лук и соленые листья рассады. Через 10 мин., помешивая, влить мучную заправку, проварить пару минут и оставить немного настояться.

Такой суп хорош, когда остынет до комнатной температуры. Он в тарелке немного густоват, а украшением его служат кусочки капустной рассады и лука. Легкая терпкость капустной рассады дополняется нежным сливочным вкусом с картофельным пюре, а также ароматом пассерованного лука.

Людмила КНЯГИНИНА, с. Новая Малыкла Ульяновской обл. Фото автора

КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ СВЕТЛАНА ТИТОВА ИЗ Г. МОСКВЫ:

— Полезный и питательный суп, который отлично будет витаминизировать организм в весенний период. Ведь капустная рассада — это концентрат витаминов, в ней масса полезных микро- и макроэлементов, минералов, кислот. Также молодые отростки обладают мощным противовоспалительным эффектом, стимулируют обменные процессы, регулируют нормальный приток и отток желудочного сока, работу сердечно-сосудистой системы. Для большей пользы замените сливочное масло качественным растительным, чтобы избежать выделения опасных канцерогенов при жарке. Муку берите пшеничную цельнозерновую или овсяную, это обогатит блюдо клетчаткой, которая необходима для правильной работы желудочно-кишечного тракта. Картофель за счет углеводов, входящих в состав, придаст питательность супу.

Чеснечка

Этот чесночный суп подают во всех чешских кафе. Варить можно и на воде, получится все равно вкусно, потому что вся прелесть здесь в обжаренных картофеле и чесноке. Как вариант, в суп можно добавить 4 ст.л. отваренной крупы по вкусу. И главное, никакого резкого запаха от вас после еды не будет! Вы только наслаждаетесь вкусной едой с нежным ароматом чесночка.

4 картофелины, 1,2 л бульона из домашней птицы, 8 зубчиков чеснока, 1 ч.л. сушеного майорана, 2 лавровых листа, 1 ч.л. топленого сала, 2 кусочка черствого хлеба, 1 ст.л. сливочного масла, соль, перец — по вкусу.



Очищенный картофель нарезать кубиками 1 х 1 см, пересыпать в разогретое в толстостенной кастрюле сало и несколько минут обжаривать на большом огне. Когда картофель начнет золотиться, добавить нарезанный пластинами чеснок, лавровый лист, перемешать, слегка прогреть. При появлении приятного запаха чеснока залить бульоном. Посолить, поперчить, убавить огонь, всыпать майоран и доварить картофель до мягкости.

Подавать с крутонами: хлеб или несладкую булочку нарезать кубиками и обжарить на разогретом сливочном масле до золотистого цвета. Крутоны в супе можно посыпать натертым на мелкой терке сыром.

Майоран можно использовать и свежий, сухой же перед закладкой хорошо размять между пальцами или ладонями, чтобы лучше чувствовался аромат.

Ирина ШТОЛЬ, г. Новороссийск. Фото автора

Кулинарные советы

Жареное молоко

Десерт нежный, вкусный и сытный. Из-за жарки во фритюре часто есть не будешь, но иногда побаловать себя любимых можно и нужно!

0,5 л молока, щепотка ванилина, 25 г сливочного масла, 150 г сахара, 100 г картофельного или кукурузного крахмала, 5 яиц С1, 200 г муки, 200 г панировочных сухарей, 0,5 л растительного масла.

Влить молоко в сотейник, поставить на огонь, добавить ванилин и сливочное масло. Соединить крахмал и сахар, вбить 3 яйца, венчиком тщательно перемешать. Забегая вперед: если вы хотите, чтобы жареное молоко было снаружи с корочкой, а внутри жидкое, то кладите 2 яйца. Если вам нравится более плотная текстура начинки — 3. Должно получиться эластичное и жидковатое тесто. Молоко довести до кипения и влить тонкой струйкой в тесто, тщательно перемешивая. Перелить смесь в сотейник и прогреть до загустения, постоянно помешивая венчиком, чтобы не образовывались комки. Дать остыть (я наполнила таз холодной водой и поставила туда кастрюльку) и — в холодильник на час.

В одну тарелку всыпать муку, во вторую — сухари, в третью влить взбитые 2 яйца. Из застывшего крема сформовать «шишечки», снимая крем с одной столовой ложки на другую, и обвалять в муке. Из заготовок руками скатать шарики. Без обвалки в муке тесто очень липнет к рукам! Обмакнуть шарики в яйца и запанировать в сухарях. Если вам нравится хрустящая корочка, повторите панировку еще раз. Опустить тесто в разогретое растительное масло, жарить 1 мин. до корочки. Достать шумовкой, обсушить на бумажных полотенцах. Подавать с вареньем, ягодным соусом, медом.

Татьяна МАЛАХОВСКАЯ, г. Орша

Молочных дел мастера

Вы все еще думаете, что варить самим сыр, готовить творожный крем и в целом слыть умелым молочных дел мастером – это не про вас? Полагаете, что это сложно, времязатратно и имеет определенный риск неудачи? Не верьте своим мыслям, а действуйте – берите в оборот рецепты наших опытных хозяюшек, и все получится!

Плавленый сыр «Лучший из лучших»

Это лучший плавленый сыр, который мы когда-либо ели! Я следовала точной инструкции и в приготовлении использовала тмин, но думаю, что приправа может быть любой, начиная от укропа и заканчивая хлопьями перца чили — зависит от вкусов. Кстати, после этого эксперимента магазинных сырков уже не хочется.



ПОДПИСКА-2021

Дорогие хозяюшки! Выписывайте «Нашу кухню» и «Сваты на кухне» на второе полугодие 2021 года на почте или на сайте toloka24.ru и принимайте участие в акции с гарантированным подарком каждому! Подробнее — на стр. 5.

0,5 кг обезжиренного творога (у меня 2%-ный), 0,5 л молока 3,5%-ной жирности, 50 г сливочного масла, яйцо, 0,5 ч.л. соды, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. тмина.

Налить молоко в антипригарный сотейник, довести до кипения, положить творог и снова довести до кипения, тщательно разминая все комочки (у меня масса получилась достаточно гладкая). Снять с огня и дать постоять 15-20 мин. Откинуть творог на марлю, хорошо отжать. Момент отжатия очень важен, я отжала слабо — на выходе получился плавленый сырок, но если отжать хорошо, то сыр должен получиться по мягкости, как сулугуни. Дать массе слегка остыть, переложить в чистую антипригарную кастрюльку, добавить размягченное масло, яйцо, соль, тмин, соду и хорошо перемешать. Поставить на водяную баню и проварить 5-15 мин., все время помешивая. Получается однородная, гладкая текстура. Затем переложить в форму, застеленную пищевой пленкой, дать остыть и поставить в холодильник.

Светлана БЫРКА, @kulinarniiblog, г. Кишинев. Фото автора

Кефирные шарики

в ароматном масле

Шарики отлично подошли на бутерброд со свежим огурчиком. Сверху можно положить кусочек слабосоленой красной рыбки.

150-200 мл рафинированного растительного масла, 1 л кефира, соль, пряности — по вкусу.



Кефир положить в морозильник на сутки, затем достать из упаковки, выложить в застеленный двумя слоями марли дуршлаг и оставить до полного размораживания — сначала на столе, потом — в холодильнике. Сверху можно положить небольшой гнет. Цель — отцедить как можно больше сыворотки (ее потом можно использовать в выпечке).

Из получившегося творожного сгустка сформовать шарики размером с грецкий орех, разложить на доске или плоской тарелке и поставить на час в холодильник для стабилизации.

Затем аккуратно пересыпать в красивую баночку, полностью залить маслом, по желанию добавить соль, измельченный чеснок, сушеную зелень, ароматные травки. Хорошо подходят хлопья паприки и кусочки сушеных томатов. Немного встряхнуть, закрыть. Хранить в холодильнике.

Елена ОБОЛЕНСКАЯ, г. Брянск.
Фото автора

Творог «Нежность»

При приготовлении таким способом нет риска, что кефир пригорит или творог получится твердым или жесткими крупинками. Наоборот — творожок выходит с очень нежной структурой.

Подготовить водяную баню: подобрать либо две кастрюли разного размера, чтобы одна входила в другую, либо на кастрюлю поставить дуршлаг, а в него — емкость. В нижнюю кастрюлю влить воду, над ней подвесить емкость с **1 л кефира** и поставить конструкцию на огонь. Когда вода закипит, продукт постепенно начнет сворачиваться, перемешивать не нужно. Когда будет видно, что весь кефир свернулся, снять кастрюлю с огня и дать остыть. Затем аккуратно ложкой или лопаточкой собрать творожную массу к центру (так она не упадет одним пластом) и перенести ее в дуршлаг или ситечко, застеленные двумя слоями марли. Объем творога и его сочность зависит от того, сколько в нем останется сыворотки, но обычно достаточно 15-30 мин. подвешивания в марле.

! Сыворотку использую для выпечки хлеба, блинов, оладушек, а иногда для окрошки.

Нина МИНИНА-РОССИНСКАЯ, г. Киров. Фото автора



От галушек до митболов

На этот раз разнообразие и подача горячих блюд поражает. Фантазии и кулинарному таланту наших хозяюшек нет предела. Вы непременно найдете для себя что-то, подходящее именно для вашего меню, ведь список блюд на этот раз просто нереальный. Готовьте и делитесь впечатлениями!

Свинина «По-еврейски»

Этот рецепт меня очень заинтересовал. Мясо тушится без единой капли воды, а получается просто тающим во рту. И самый интересный ингредиент — это… сода. Не пугайтесь: она совсем не чувствуется, а, наоборот, творит чудеса с мясом. Конечно же, евреи свинину не едят, но название такое у блюда, видимо, из-за лукового соуса. По крайней мере, это логично. Хотя… о какой логике речь, когда вкусовые рецепторы почувствуют себя в раю, отведав это мясное лакомство. Держите себя в руках!

500 г мякоти свинины, 500 г лука, сода — на кончике чайной ложки, 2-3 лавровых листа, соль, перец, пряности — по вкусу, растительное масло.

Мякоть свинины вымыть, срезать все прожилки и нарезать небольшими кусочками. Лук — крупными полукольцами или кусочками (при дальнейшей готовке он все равно практически растворится). Переложить в разогретый сотейник, обжаривать 2-3 мин. в небольшом количестве растительного масла. Вот настал момент: всыпать соду и перемешать. Лук на глазах начнет менять цвет на ярко-желтый и превращаться в густой соус. Выложить мясо, поперчить, посолить, посыпать любимыми пряностями и добавить лаврушку. Перемешать, накрыть крышкой, огонь поставить на минимум и забыть на 1,5 часа. Можно иногда заглядывать под крышку и помешивать.

! **На гарнир** лучше бы подать вареную картошечку, но и овощной салат тоже будет хорош.

Ольга РОМАНОВА, г. Красное Село.

Фото автора



Митболы «Буржуа»

Блюда из фарша курицы и так довольно нежные, а если приготовить такие митболы в ароматном соусе, который пропитает не только мясо, но и прилагающийся гарнир (например, макароны), то никого за уши не оттащишь от этого великолепного блюда!

500 г куриного фарша, 2 луковицы, яйцо, 3 ст.л. панировочных сухарей, 3-4 ст.л. растительного масла, 30 г сливочного масла, 200 мл куриного бульона, 2 ст.л. муки, 150 г сметаны, соль, перец, пряности — по вкусу.

Лук нарезать мелкими кубиками и обжарить на 1 ст.л. растительного масла до золотистого цвета. В фарш добавить яйцо, сухари, соль, перец, лук, хорошо вымешать и оставить в холодильнике на 30 мин. Смачивая руки в воде, сформовать митболы среднего размера.

На сковороде разогреть растительное масло, добавить сливочное, выложить митболы и обжарить с двух сторон по 5 мин., снять с огня.

На растительном масле, оставшемся после жарки, приготовить соус: всыпать муку и быстро перемешать, постепенно влить бульон, хорошо вымешать, чтобы не было комочков. Добавить сметану и немного пряностей. Когда соус закипит, огонь выключить. Залить митболы и тушить на малом огне под закрытой крышкой 20 мин.

Галина СЕМЕНЦОВА,
аг. Улуковье Гомельской обл.

Отбивные в сочной шубке

1 кг куриного филе, жирный майонез, 4-5 яиц, 100-150 мл молока, 300-400 г муки, соль, пряности, чеснок — по вкусу, 200-300 мл растительного масла.

Нарезать филе продолговатыми кусочками, отбить с обеих сторон. В миске смешать майонез и пропущенный через чесночницу чеснок. Добавить соль и пряности, не забывая о том, что сам по себе майонез не пресный. Щедро смазать с обеих сторон филе майонезной смесью, выложить на тарелку и мариновать в холодильнике 1,5-2 часа. Взбить вилкой яйца в миске, добавить молоко и щепотку соли, перемешать до однородной консистенции. Отбивные обвалять в муке, обмакнуть в молочную смесь и обжарить на сковороде с маслом с двух сторон на среднем огне.

Подойдут для любого случая, понравятся всем, а готовить элементарно. Майонез придает сочность и неповторимый вкус отбивным.

Татьяна МИХНЕВИЧ, г. Брест



Галушки «Картоплянки»

О-о-очень нежные галушки! Их невозможно не любить, не есть, не мечтать о них. Это незатейливое блюдо достойно внимания.

Отварить **2 картофелины, посолить,** потолочь, вбить **1-2 яйца,** снова потолочь. Дать немного остыть, всыпать столько **муки,** чтобы можно было сформовать колбаску, нарезать кусочками (чтобы нож хорошо резал и тесто не прилипало, я лезвие в муку окунаю). Варить в **подсоленной** воде, как и обычные пельмени или вареники. Готовые галушки достать шумовкой, заправить **сливочным маслом.** Подавать в горячем виде.

Александра ШЕЙЧУК, г. Бобров. Фото автора

КОММЕНТИРУЕТ ШЕФ-ПОВАР ТИТО КЕОСАЯН ИЗ Г. САНКТ-ПЕТЕРБУРГА:

— Помню, как ездили мы в гости в детстве с бабушкой каждое лето к тете Купаве в Черниговскую область... Что там творилось, не знаю, как это назвать... Галушковое извращение. Тетушка подавала галушки со сметаной, майонезом, кетчупом, смешивала кетчуп с майонезом, сметану — с чесноком и укропом. Можно было есть соусы без галушек и вполне себе наесться. А еще мне очень нравилось, когда тетя Купава обжаривала зеленый лучок с натертой морковочкой на сливочном маслице (его надо много, чтобы прямо ложкой набирать) и поливала такой заправкой готовое блюдо. Галушки — это прекрасно!

Ваш потрясающий гарнир

Гречка «Объедайка»

Бывает такое, что блюдо нравится, но хочется какого-нибудь разнообразия. Думаю, у многих так с гречкой. Сколько же есть рецептов, чтобы сделать ее вкуснее, обновить... Предлагаю один из них: весьма небанально, думаю, и гурманы оценят.

Пол-луковицы, полморкови, 400 г гречневой крупы, 6 ст.л. томатного кетчупа или пасты, 6 ч.л. сметаны или натурального йогурта, 400 мл воды, перец, соль, сушеный чеснок, зелень и пряности — по вкусу.

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке, выложить овощи на разогретую сковороду, смазанную **растительным маслом,** слоями. Сверху засыпать промытой гречкой. Приготовить соус: смешать с водой кетчуп и йогурт, посолить, добавить любимые пряности, обязательно поперчить и посыпать сушеным чесноком. Перемешать и залить гречку. Поставить на 40 мин. на малый огонь, накрыв крышкой и не открывая ее. Затем посыпать мелко нарубленной зеленью и подать чудо-гречку к столу.

Юлиана КУЗИНА, г. Москва. Фото автора

А о том, **как выбрать гречневую крупу при покупке,** рассказывает технолог питания, нутрициолог, фитнес-тренер Ксения ИЛЬИНА на стр. 15.

ИМЕННО ПОЛТАВА — РОДИНА ГАЛУШЕК. В ЭТОМ УКРАИНСКОМ ГОРОДЕ НЕ ТОЛЬКО УСТАНОВЛЕН ПАМЯТНИК ДАННОМУ БЛЮДУ, НО И ПРОВОДЯТСЯ ТЕМАТИЧЕСКИЕ ФЕСТИВАЛИ, НА КОТОРЫХ МОЖНО ПОПРОБОВАТЬ РАЗНООБРАЗНЫЕ ВИДЫ ГАЛУШЕК ОТ ЛУЧШИХ ПОВАРОВ ГОРОДА И ОБЛАСТИ.



·СОВЕТ·
Чтобы ягодная начинка не вытекала из пирожков, перемешайте ягоды с небольшим количеством сухого пектина — добавка желирует сок и не даст начинке «убежать».

Ягодка моя: от варенья до выпечки

Только-только начинается сезон ароматных ягод, а мы уже предлагаем их вкушать не только в первозданном виде, но и в различных блюдах. Добавьте изюминку, а точнее яркую и сочную вишню, клубнику или смородину в привычные рецепты, и кулинарный мир заиграет совершенно новыми красками!

Салат «Самый сок»

Очень сочный салат с оригинальным вкусом.

150 г клубники, 100 г томатов черри, киви, листья салата, 0,5 ст.л. кунжута.
Для заправки: 1 ст.л. лимонного сока, 1 ч.л. меда, 1,5 ст.л. оливкового масла, соевый соус — по вкусу.

У клубники удалить чашелистики, вымыть ягоды, обсушить, нарезать тонкими пластинами, очищенный киви — полукольцами, томаты разрезать пополам. Листья салата промыть, обсушить, измельчить. Все соединить и полить заправкой, для которой соединить все необходимые ингредиенты. Аккуратно перемешать салат, перед подачей посыпать кунжутом.

Анна МАРАЧКОВСКАЯ, г. Орша

КОММЕНТИРУЕТ НУТРИЦИОЛОГ ЮЛИЯ ЛЮМЬЕ ИЗ Г. ОРЛА:

— Очень интересное блюдо по составу, при этом комбинация ингредиентов специфична, могут быть непредвиденные реакции желудочно-кишечного тракта, особенно если обычно в вашем рационе отсутствуют экзотические сочетания. Поэтому начинать дегустацию рекомендую с небольшого количества. Также продукты могут вызвать ярко выраженную аллергическую реакцию, если у вас есть склонность к таким проявлениям. Заправка довольно калорийная для тех, кто стремится оптимизировать свой вес и следит за энергетической ценностью рациона. Поэтому такой салат лучше приготовить на обед, а не на ужин.

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Не успеем оглянуться, как уже и ароматные огурчики проклевываться начнут. Давайте не упускать сезон — и в салаты их добавим, и закусочки отменные приготовим, и замалосолим, и закатаем... У вас есть свежие идеи? Тогда присылайте их нам! А заодно можете добавить парочку рецептов абсолютно любых овощных и фруктовых заготовок, ведь все это как раз отлично впишется в следующие номера издания. И помните: после каждой публикации вас ожидает гарантированный гонорар. А чтобы точно не пропустить свою публикацию, не забудьте подписаться на второе полугодие 2021 года. Наш адрес: 214000, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200, с пометкой «Наша кухня» или e-mail: nk@toloka.com.

Маффины «Ягодные облака»

Очень мягкие и пушистые.

100 г сливочного масла, 200 г сахара, 190 г муки, 120 мл молока, 2 ч.л. разрыхлителя теста, 2 яйца, 1 ст. ягод черной смородины, ванильный сахар.

Взбить венчиком мягкое масло комнатной температуры с 100 г сахара, добавить яйца, оставшийся сахар, теплое молоко, перемешать. Постепенно всыпать просеянную с разрыхлителем муку, перемешать. Смородину пересыпать 2 ст.л. муки, переложить в тесто и аккуратно перемешать, стараясь не повредить ягоды. Смазать формочки маслом, наполнить на 2/3 тестом. Можно в формочки вставить бумажные формочки и наполнять уже их. Сверху посыпать ванильным сахаром и выпекать в духовке при 180 град. примерно 25 мин.



Смородину **можно брать и замороженную,** в этом случае ее и размораживать не надо, просто пересыпать мукой.

Виктория ПИСКУНОВА, г. Запорожье. Фото автора

●●● ЕСТЬ ЛЕГЕНДА, ЧТО КЛУБНИКУ ЕЩЕ В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ ПРИВЕЗЛИ В ПОДАРОК АНГЛИЙСКОЙ КОРОЛЕВЕ ПРЯМИКОМ ИЗ ЧИЛИ, ПОЭТОМУ ПОНАЧАЛУ В ЕВРОПЕ ЭТИ ПЛОДЫ ТАК И ВЕЛИЧАЛИ — КОРОЛЕВСКАЯ ЯГОДА. НЕОБЫКНОВЕННЫЙ ВКУС И УДИВИТЕЛЬНЫЙ АРОМАТ ТАК ПОНРАВИЛСЯ ТАМОШНИМ ЖИТЕЛЯМ, ЧТО КЛУБНИКЕ ПРИПИСЫВАЛИ ПОИСТИНЕ ЧУДОДЕЙСТВЕННЫЕ СВОЙСТВА. А ПОЗЖЕ УЧЕНЫЕ ДОКАЗАЛИ: ЕЕ АРОМАТ СОДЕРЖИТ БОЛЕЕ 50 АРОМАТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ, КОТОРЫЕ СПОСОБСТВУЮТ БОДРОСТИ И ХОРОШЕМУ НАСТРОЕНИЮ. ДОСТАТОЧНО СЪЕСТЬ ВСЕГО 150 Г ЭТИХ ЯГОД, ЧТОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС И НЕЙТРАЛИЗОВАТЬ НЕГАТИВНЫЕ ЭМОЦИИ. ●●●

Ткемали из вишни

Этот соус грузинской кухни готовят традиционно из кислых сортов сливы. Но если их еще нет, а собран богатый урожай вишни, можно приготовить и из этих ягод. Ткемали получается ароматным, достаточно острым, с приятной кислинкой. Отличия от оригинального рецепта выверены, исходя из наших общих семейных предпочтений. После полного остывания пряности и специи раскроются в большей степени, и только тогда вы сможете их отредактировать под свои вкусовые предпочтения. Если любите кинзу, то, конечно, добавьте ее. Мы никак не можем с ней подружиться, хотя выращиваем каждый год ради кориандра. Подаем соус к мясу и курице, но можно экспериментировать: к запеканкам, кашам, как топинг к блинчикам.



1 кг свежей или свежезамороженной вишни (с косточками), 1 ст.л. красной паприки, 2 ч.л. сахара, по 0,5 ч.л. соли, сушеной мяты, семян кориандра, молотого острого красного перца.

Удалить косточки из ягод и вместе с выделившимся соком отварить до мягкости. А можно ягоды сразу целиком выложить в сотейник или кастрюльку, отварить до мягкости. Перемолоть все специи и пряности в мельничке или кофемолке, чтобы они легче «разошлись» по соусу. С ягод слить выделившийся сок в отдельную емкость и, если варились без косточек, спюрировать до однородности блендером. Если варились с косточками, то протереть через не металлическое сито — обязательно рукой в перчатке, чтобы косточки не летали по всей кухне от нажатия ложкой, а рука при этом не окрасилась. Из мезги удалить все косточки и вернуть ее в протертое пюре. Всыпать пряную смесь, тщательно перемешать, добавить немного выделившегося сока до желаемой густоты. Прокипятить соус 5 мин. Выход: 400 мл ткемали.

Заготавливать на зиму такой соус можно сразу после сбора урожая вишни, складывая в стерилизованные баночки. Но мы готовим по мере необходимости из свежезамороженных ягод.

Ирина НОВАКОВА, г. Белово. Фото автора



Варенье «К сезону готовы!»

Плоды черешни созревают раньше других и открывают сезон заготовок. Готовьте на здоровье!

1 кг черешни, 275 мл воды, 1,2 кг сахара, щепотка ванилина, 1 г лимонной кислоты.

У ягод удалить плодоножки, вымыть. Сахар растворить в горячей воде, довести до кипения и, постоянно помешивая, варить 2-3 мин. Профильтровать сироп через прокипяченную фланель или сложенную в 3-4 слоя марлю и снова довести до кипения. Залить черешню горячим сиропом и варить в два приема по 5 мин. с перерывом в 5 часов. В конце всыпать ванилин и лимонку. После остывания разлить готовое варенье в сухие стерилизованные банки, закатать прокипяченными крышками.

! Для придания варенью **более насыщенного вкуса** при варке можно добавить не только ванилин, но и корицу, апельсиновую цедру.

Ирина КОНСТАНТИНОВА, г. Новополоцк. Фото автора

Томатно-клубничный гаспачо



Очень вкусный освежающий летний суп.

На порцию: 2 крупных помидора, 5 ягод клубники, 1 ст.л. оливкового масла, 2 веточки фиолетового базилика, 1 ст.л. сока лимона, 1-2 капли соуса табаско, соль — по вкусу.

Помидоры обдать кипятком и снять кожицу. У клубники удалить хвостики. В чашу блендера положить все ингредиенты и измельчить до однородности, посолить и охладить.

Елена КРУКЧИ, г. Донецк. Фото автора



Многие согласятся, что гречка — это крупа номер один. Какая она бывает, с чем ее едят, в чем плюсы и минусы (если такие есть), разбирается технолог питания, нутрициолог, фитнес-тренер Ксения ИЛЬИНА (@kseniia_mikhaylichenko) из г. Екатеринбурга.

Гречневая крупа на витамины не скупа

!

Рассматривая упаковку...

Обращайте внимание на упаковку — она должна быть плотной, целой и желательно иметь прозрачную часть для того, чтобы можно было посмотреть внутреннее содержание — цвет крупы, ее размер. Цвет — от светло-коричневого до насыщенного коричневого, без черных крупинок. Сама по себе крупа запаха не имеет.

220 Г ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ СОДЕРЖИТ СУТОЧНУЮ НОРМУ КЛЕТЧАТКИ ДЛЯ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА — 25 Г.

Гречиха обыкновенная, съедобная, посевная — все это названия одной и той же гречки. С ботанической точки зрения — это вид травянистых растений рода гречиха семейства гречишные, хлебное и медоносное растение. Кстати, именно гречиха — основной источник меда во многих регионах.

Польза

Семена гречихи содержат около 60% углеводов (в среднем 62-68 г/100 г), которые состоят из крахмала (долгоусвояемого углевода), пищевых волокон и незначительной доли сахаров, благодаря чему, поев каши, длительное время можно ощущать чувство сытости.

На долю белков приходится 10-12 г/100 г продукта, причем по содержанию таких незаменимых аминокислот, как лизин и метионин, гречневая обгоняет все другие крупы, а степень усвоения белка гречки доходит до 76% (для сравнения — степень усвоения яичного белка 100%, а это эталонный белок).

Жиров в гречневой, как и в других крупах, немного — около 3 г/100 г продукта. Калорийность варьируется в зависимости от сорта и обработки крупы — 310-380 ккал/100 г.

Со стороны витаминов и минералов гречка богата железом (25% от суточной потребности), а также содержит много кальция, калия, фосфора, йода, цинка, фтора, молибдена и кобальта. Еще это прекрасный источник витаминов группы В.

Минусов гречка не несет, кроме как при чрезмерном ее употреблении — избыток углеводов. Рекомендации по норме углеводов давать не стану, у всех она очень разная — ориентируйтесь на свою суточную калорийность.

Виды крупы

1. Ядрица — цельное зерно (содержит больше клетчатки).
2. Продел — колотые зерна (бывает крупный и мелкий).
3. Также на полках магазина можно встретить гречку быстрого приготовления — хлопья, которые готовятся в 2-3 раза быстрее цельной крупы. Но нужно иметь в виду, что в составе такого продукта намного меньше клетчатки и витаминов, а вот гликемический индекс — выше.

Крупа на производстве проходит гидро- и термообработку, затем поступает в продажу. От термообработки (обжаривания) зависит цвет крупы — от темно-шоколадного до светло-коричневого оттенка. А так называемая популярная зеленая гречка — это просто непрожаренная крупа, отличающаяся не только цветом, но и ценой (раза в два). Безусловно, она также полезна, но колоссальных преимуществ перед обычной гречневой крупой не имеет.

●●●

Из гречки готовят каши, запеканки, супы, пудинги, котлеты; из муки — блины, оладушки, но для выпечки хлеба не используют из-за отсутствия клейковины. На востоке популярен гречневый чай.

Гречневую крупу очень легко и удобно хранить — она не прогоркает и не плесневеет при повышенной влажности.

●●● ПРИ ВЫРАЩИВАНИИ ГРЕЧИХИ НЕ НУЖНО СОВЕРШЕННО НИКАКИХ УДОБРЕНИЙ. БЛАГОДАРЯ ЭТОМУ МОЖНО СМЕЛО УТВЕРЖДАТЬ, ЧТО ГРЕЧКА — САМЫЙ НАСТОЯЩИЙ ЭКОЛОГИЧЕСКИ ЧИСТЫЙ ПРОДУКТ. ●●●

Зелень — в каждый дом

Сочная и ароматная зелень просто обязана быть у каждого на столе! Когда, как не в самый сезон, насыщаться витаминами и заодно с пользой для здоровья облагораживать практически любое блюдо незатейливыми травами? Да-да, ведь даже десерты можно превратить в изумрудное произведение искусства!



Рулет из сала «Простые изыски»

Прекрасная закуска на любом праздничном столе, а также добавляю рулет к мясному фаршу, что придает ему особый вкус. Рулетики в таком виде долго хранятся, не теряя цвета зелени и сала (оно остается беленьким).

1,5 кг сала с прослойками мяса (но не обязательно), 4 больших пучка зелени петрушки, 1-2 головки чеснока, 1-2 ст.л. смеси пряностей для мяса или сала, 100 г красной сладкой паприки.

Для рассола: 1 л воды, 5-6 ст.л. соли, 1-2 головки чеснока, 1-2 лавровых листа, 8 горошин черного перца, 0,5 ч.л. семян укропа.

Приготовить рассол: растворить в воде соль, положить лавровый лист, перец горошком, семена укропа, довести до кипения, добавить очищенный и толченный со щепоткой соли чеснок. Перемешать и убрать рассол с огня, остудить.

Подготовить сало: ополоснуть и, по возможности туго свернув в рулет, поставить вертикально в кастрюльку. Залить остывшим рассолом, накрыть крышкой и выдержать в прохладном месте (можно в холодильнике) трое суток.

Достать сало из рассола, протереть от влаги бумажным полотенцем, нарезать более тонкими пластинами.

Петрушку обсушить, измельчить, перемешать с чесноком, пропущенным через чесночницу. Каждую пластину сала посыпать с одной стороны смесью пряностей, сверху — зеленой приправой, туго свернуть в рулетик, а затем каждый обвалять в паприке, туго завернуть в пищевую пленку. Хранить закуску в морозилке.

Татьяна ВЯТКИНА, г. Киров

Кюкю

Когда жарко, тяжелая еда не идет, а зелень — самое то! Очень сочное и вкусное блюдо.

4-5 яиц, 50-60 г сливочного масла, по пучку кинзы, петрушки, укропа, зеленого лука, соль — по вкусу.



Зелень измельчить, залить яйцами, посолить, перемешать. В сковороде на малом огне растопить масло, выложить яйца с зеленью, разровнять, накрыть крышкой и жарить на небольшом огне примерно 5 мин. Перевернуть с помощью широкой лопатки, сразу же снять с огня, накрыть крышкой и дать настояться 2-3 мин.

Татьяна СУДАРЬКОВА, г. Владимир



КОММЕНТИРУЕТ НУТРИЦИОЛОГ, ДИЕТОЛОГ-КОНСУЛЬТАНТ ОЛЬГА ГЛУШКО ИЗ Г. КРАСНОДАРА:

— Зелень содержит рекордное количество полезных веществ — витамины A, B, C, K, PP, D, E, а также минералы: кальций, калий, железо, фосфор, йод. Кроме того, петрушка, кинза, укроп, зеленый лук обладают мочегонным и желчевыводящим эффектом, что способствует эффективному очищению организма. А в сочетании с яйцами получается еще и очень сытное, богатое белком блюдо. Рекомендую!

«Зеленатто-ароматто»



Вкусный, ароматный весенний суп.



Гарнир «Мистер Грин»

Крупа, приготовленная таким способом, прекрасна и как самостоятельное блюдо, и как гарнир к мясу, рыбе. Подходит для тех, кто любит крупы (особенно пожилые люди), но они отрицательно сказываются на работе ЖКТ, превращаются в плотный комок и блокируют работу кишечника. В данном рецепте блюда достаточно много салатной зелени, которая от нагрева превращается в маленькую кучку и разрыхляет отварную крупу, не дает ей превратиться в комок. Зелень может быть любая, главное, что она содержит большое количество мягкой клетчатки, которая не навредит кишечнику. А еще здесь много витаминов, что очень актуально в зимнее время и весной. Все ингредиенты — по вкусу.

Замочить **изюм** в горячей воде на 10-15 мин., слить воду, отжать. **Репчатый лук** нарезать тонкими полосками. Разогреть на сковороде **растительное или сливочное масло,** положить лук, любимые **пряности,** немного **соли** и пассеровать лук до легкого цвета. Добавить измельченные **шпинат, руколу, мангольд,** прочую **зелень,** изюм, перемешать и тушить примерно 1 мин. Зелень быстро отдаст свою жидкость, и на сковороде останется маленькая кучка листьев. Всыпать **отварной рис или гречку,** влить 2-3 ст.л. воды, перемешать и дать пропариться крупе до выпаривания жидкости. Рис слегка окрасится от цвета красного мангольда, но это не испортит вкус блюда. Можно сервировать и подавать к столу.

Татьяна РОМАНОВА, г. Дмитров. Фото автора

2 картофелины, 0,5 ст. круглого риса, 1 л кипятка, 1 ч.л. тимьяна, 1 ч.л. молотого кумина, по 5 веточек зеленого базилика и петрушки, 2 ст.л. оливкового масла, соль, перец — по вкусу.

На сковороде разогреть масло, положить кумин, тимьян, слегка прогреть. Всыпать нарезанный кубиками картофель, обжарить, помешивая, 5 мин. Переложить смесь в кастрюлю, добавить промытый рис, воду, варить до готовности крупы. В готовый суп всыпать измельченную зелень, посолить, поперчить, довести до кипения, выключить огонь и дать настояться 5-10 мин.

Оксана СИМИЙОН, г. Одинцово. Фото автора

Пицца – нельзя не насладиться!

Пицца – одно из самых любимых блюд в мире. Ее готовят абсолютно все и абсолютно по-разному. Тоненькая, толстая, с сырными или сосисочными бортиками, с курицей, с сосисками, колбасой, рыбой, креветками, с самыми разными овощами и даже с ананасами – она давно покорила вкусовые рецепторы населения планеты. Но самая особенная та, что приготовлена дома – с любовью, с заботливо разложенными на воздушном тесте продуктами. Такое блюдо – и в пир, и в мир.



«Золотая рыбка»

Пицца получается сочная, с необычным рыбным вкусом. Угощайтесь сами и зовите гостей.

Для теста: 400 мл сыворотки, 1 ст.л. сухих дрожжей, 1 ч.л. сахара, 1 ч.л. соли, 50 мл растительного масла, 700 г муки.

Для начинки: банка рыбных консервов (скумбрии или сайры в масле), 2 луковицы, 2 соленых огурца, 300 г сыра, кетчуп, майонез.

Нагреть сыворотку, добавить дрожжи, сахар, соль, растительное масло и постепенно всыпать просеянную муку. Перемешать и убрать в тепло на 1,5 часа.

У рыбы удалить косточки и размять вилкой. Лук нарезать полукольцами, огурцы натереть на крупной терке. В сковороде на растительном масле обжарить лук до золотистого цвета, в конце добавить огурцы, остудить. Сыр натереть на мелкой терке.

Подошедшее тесто вымешать на поверхности, присыпанной мукой. Разделить на столько частей, сколько у нас будет пицц (зависит от диаметра формы), раскатать и переложить в форму для выпекания так, чтобы получились невысокие бортики. Смазать тесто майонезом, кетчупом, выложить обжаренные лук с огурцами, сверху — рыбу и посыпать сыром. Выпекать в разогретой духовке 20-30 мин. при 180 град.

Александр ОРЛОВ,
г. Нижний Новгород.



На фото — автор

«Домашняя»

Кто-то любит пиццу на тоненьком тесте, кто-то на пышном, кто-то предпочитает мясную, кто-то сырную, некоторые любят с морепродуктами. Вроде бы все просто, но получается очень вкусно! Рецептов приготовления теста для пиццы довольно много, поделюсь своим любимым. Прелесть его в том, что можно сделать из него и пышную красавицу (мои любят именно такую), а можно разделить тесто на две части, раскатать — и получится пицца на тоненьком хрустящем тесте!

Для теста: 100 мл теплой воды, 0,5 ч.л. сухих дрожжей, по 1 ч.л. сахара и соли, 2 ст. просеянной муки, яйцо, 2 ст.л. оливкового масла.

Растворить в воде сахар, дрожжи и соль, дать постоять 10-15 мин., чтобы поднялась шапочка. Всыпать половину муки, размешать и вбить яйцо, еще раз перемешать. Добавить остальную муку, оливковое масло, вымесить тесто, поставить в теплое место на 30-40 мин. Раскатать тесто в круг диаметром 35-40 см (мы любим толстенькую пиццу), кто любит тоненькое тесто, можно разделить тесто на две части.

Смазать тесто соусом и выложить любимую начинку. У меня — нарезанные колбаски, шампиньоны, сладкий перец, сыр моцарелла, помидоры и голландский сыр. Выпекать в разогретой до 200 град. духовке 15-20 мин.

Анна ДАНИЛОВА, г. Ейск.
Фото автора

На готовой основе

Я беру готовую основу для пиццы, чтобы сэкономить время. Да и много мы не едим. Сделали две пиццы, съели и все.



Основу смазать **майонезом и кетчупом,** выложить нарезанную кубиками **колбасу** (два вида — копченую и вареную). Сверху — кубики **помидоров и сладкого перца,** колечки **лука,** посыпать рубленой **зеленью укропа** и твердым **сыром,** натертым на крупной терке. Переложить на противень, застеленный фольгой, и выпекать в духовке при 180 град. 20 мин.

Татьяна СОБОЛЕВА, р.п. Кузоватово Ульяновской обл. Фото автора

542 МИЛЛИОНА — СТОЛЬКО РЕЗУЛЬТАТОВ ВЫДАЕТ GOOGLE ПРИ ПОИСКОВОМ ЗАПРОСЕ PIZZA.



«Бюджетная»

Ингредиенты для трех пицц диаметром 29 см: 230-250 мл кефира, яйцо, 0,5 ч.л. соды, 450 г муки, 2 ст.л. растительного масла, 0,5 ч.л. соли. Для начинки: 2-3 помидора, полбанки маслин, 120 г твердого сыра, 3 луковицы, банка резаных шампиньонов, 9 ст.л. кетчупа.

Влить кефир в емкость, добавить яйцо, соду, масло, соль, муку, замесить руками тесто. Разделить его на три части, раскатать в блины толщиной 0,3-0,5 см, переложить в форму для выпечки, смазанную растительным маслом. Выложить на каждую основу по 3 ст.л. кетчупа, грибы, кольца лука, кружочки помидоров, маслины и посыпать сыром. Готовить в разогретой духовке 20-25 мин. при 180 град.

Нелли АЛФЕРОВА, г. Полоцк

Советует специалист



Традиционная итальянская пицца заключает в себе 5 основ: тонко раскатанное тесто, свежий томатный соус, ассорти начинок, богатый слой сыра и высокую температуру приготовления. О том, как приготовить ту самую пиццу дома, рассказывает шеф-повар Лариса ЮРКОВА, г. Санкт-Петербург.

Домашний пиццайоло

1 Тесто

Состав прост: вода, мука, соль, дрожжи и оливковое масло. Замешивают на холодной воде, а после первого небольшого брожения делят на порции, формуют их в шарики и ставят на «медленную» расстойку в холодильник. Чем холоднее тесто и чем дольше оно будет созревать, тем тоньше, ноздреватей и хрустящей получится основа.

2 Соус

Надрезанные томаты ошпарьте кипятком, опустите в ледяную воду, снимите кожицу, слегка промокните сок и измельчите мякоть блендером или ножом в кашицу. Добавьте мелко рубленный чеснок и базилик, соль и перец. Соус готов! Если хотите придать ему большую сладость — уварите на малом огне 20-30 мин. А перед приготовлением пиццы не забудьте остудить.



3 Начинка

Может быть самой разнообразной, но надо соблюдать главное правило: начинка должна быть в один слой! Только тогда пицца останется пиццей: хрустящей, тонкой, самой настоящей!

4 Сыр

Обычно используют моцареллу для пиццы, которая при нагреве хорошо плавится и образует тягучую аппетитную корочку. Таким сыром можно присыпать как соус, так и начинку.

5 Температура

Традиционно пиццу готовят в подовой печи при большой температуре. Именно так создается хрустящая корочка, а начинка остается сочной. Что же делать в домашних условиях? Переверните противень и нагрейте его вместе с духовкой до максимальной температуры. От режима «конвекция» лучше отказаться. Включаете режим «верх-низ».

Пиццу лучше **сформовать на доске**, присыпав поверхность манкой (так делают итальянцы), а потом аккуратно «сбросить» ее на разогретый противень: 7-8 мин. – и наша пицца готова!

Для любителей поесть

Говорят, съев кусочек пирога с начинкой, пирожка или другой выпечки, каждый человек становится чуточку добрее. Не без оснований, ведь вряд ли можно злиться, когда во рту тает сочная рыбная начинка или мясной фарш с лучком и морковкой и все это упаковано в воздушное ароматное тесто и приправлено безграничной любовью того, кто пек. Попробуйте сделать мир добрее!

«Буржуй»

Пирог с мясом — любимая выпечка моих домочадцев, съедают в один присест. Тесто для него обычно делаю на сметане или кефире. Считаю, что это беспроигрышный вариант, годится как для мясных, так и для сладких пирогов.

Для теста: 3 ст. муки, 250 мл сметаны, яйцо, 3-4 ст.л. растительного масла (если нежирная сметана), пакетик разрыхлителя теста, 1 ч.л. соли.
Для начинки: 400 г фарша, луковица, 50 мл растительного масла (сливочное), соль, пряности — по вкусу.



В миску вылить сметану (если нежирная, можно влить растительное масло), вбить яйцо, добавить соль, перемешать. Муку просеять, всыпать в массу порциями и замесить тесто — оно должно отставать от рук и быть достаточно мягким. Прикрыть и отложить его в сторону.

Лук нарезать кубиками или полукольцами и обжарить на растительном или сливочном масле, добавить фарш, обжарить все вместе 5 мин., посолить, можно поперчить.

Круглую форму застелить пергаментом или смазать растительным маслом. Тесто разделить на 2 неравные части, большую раскатать в лепешку, выложить в форму, сделав бортики, и распределить весь фарш. Вторую половину теста раскатать и выложить сверху, края хорошо защипать. По верхнему пласту сделать небольшие проколы или надрезы, смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке при 180-200 град. 40 мин. Проверить готовность лучиной или зубочисткой.

Ольга ЛОБОДА, г. Пенза. Фото автора



«Капустики»

Еще в детстве каждое воскресенье мне с братом мама пекла пирожки с разными начинками (повидлом, капустой, печенкой и т.д.). Для нас это был праздник, аромат выпечки разносился по дому, все собирались за обеденным столом и пили чай. Прошло время, у меня появилась своя семья, и каждое воскресенье я пеку мамины пирожки. Также спустя годы мои близкие собираются за обеденным столом, мы разговариваем, пьем чай. Я готовлю с сухими дрожжами, мне так удобнее.

0,5 л молока (можно 50/50: молоко и кислое молоко), 100 г сахара, щепотка соли, пакетик сухих дрожжей, яйцо, мука, маргарин, растительное масло.
Для начинки: капуста, морковь, лук — по вкусу.

В молоко всыпать сахар и соль, подогреть на малом огне, чтобы они растворились, не кипятить. Выключить огонь, подмешать дрожжи, подождать, пока растворятся. Вбить яйцо, перемешать, всыпать столько муки, чтобы получилось не очень крутое тесто. Растопить маргарин, влить его в тесто (остывший), добавить буквально ложку растительного масла, перемешать. Поставить в тепло, чтобы подошло.

Капусту нашинковать, морковь натереть на крупной терке, лук нарезать мелкими кубиками. На масле обжарить капусту, добавить лук и морковь, тушить до готовности. Тесто разделить на порционные шарики, раскатать, выложить начинку, защипать края. Выпекать на противне, смазав взбитым желтком, в духовке при 200-220 град.

Готовые пирожки сбрызнуть холодной водой и накрыть полотенцем.

Светлана ГОРБОРУКОВА, г. Белгород. Фото автора

ЖДЕМ ПИСЕМ!

Близится пора летних начинок для пирогов и пирожков — овощи, зелень, все пойдет в ход. Дорогие наши, мы очень хотим знать, какие ароматы выпечки царят на ваших кухнях, какое тесто вы считаете самым лучшим, как облегчаете себе процесс выпекания, какие начинки готовите и т.д. Ваш опыт для нас самый ценный, незамедлительно делитесь с нами, написав в редакцию.



Кнышы — блюдо старобелорусской кухни. В Рождество и на Пасху кныши делали со шкварками, а на вытопленном из них смальце изготавливали само тесто, обжаривали лук, грибы.

Белорусские кныши

6 ст.л. мясного фарша, 500 г картофеля, 300 г лука, 200 г грибов (лучше лесных), растительное масло, 2 ч.л. соли, 3 ч.л. сахара, 3 зубчика чеснока, яйцо, 2 ч.л. уксуса, 4 ст.л. сметаны, зелень, 2 ст. муки, 1 ч.л. семян тмина.

Отварить картошку, отлить 2/3 ст. отвара в широкую миску, картофель потолочь. К отвару добавить 3 ч.л. масла, сахар, соль, уксус, тмин. Влить смесь в муку и замесить тесто, подсыпая, если нужно, еще муки. Оно должно отставать от рук и хорошо тянуться. Чем лучше замес, тем тоньше раскатается тесто. Завернуть в пленку и оставить отдыхать минимум на полчаса при комнатной температуре.

Лук и грибы нарезать, обжарить на 1 ч.л. растительного масла с добавлением 0,5 ч.л. соли, 1 ч.л. сахара и измельченного чеснока. Положить в толченый картофель, перемешать и остудить.

Тесто разделить на 2 части (вторая пусть остается в пленке). Одну немного обмять и раскатать-растянуть очень тонко на бумаге для выпечки, присыпанной мукой, слегка смазать растительным маслом. Выложить на тесто половину начинки длинным валиком, с помощью бумаги натянуть тесто на начинку, концы защипать. Разделить колбаску сначала пополам, потом каждую часть еще пополам, открытые концы защипать тестом. Каждую часть разделить лопаткой еще на 2 — итого 8 кнышиков. Открытую часть не защипывать! Поставить заготовки на стол открытой частью вверх и, слегка приплюснув, сделать небольшое углубление в середине с начинкой, как бы загибая тесто к центру, но оставляя незакрытый участок. В ямочку с начинкой положить немного рубленого зеленого лука с укропом, 1 ч.л. фарша и 1 коф.л. сметаны. Выложить на противень, застеленный пергаментом, смазать взбитым яйцом. Выпекать в духовке при 190-200 град. 30 мин. Со второй частью теста и начинки поступить так же. Сложить кнышики в миску и укутать полотенцем хотя бы минут на 15.

Наталья ПОПОВСКИХ, г. Санкт-Петербург

Домашняя кондитерская

Сладкая жизнь – это довольно просто. Чтобы ее устроить, достаточно лишь оказаться в нужное время в нужном месте. Например, из этой рубрики выбрать понравившиеся десерты, вдохновиться отзывами о них от наших хозяюшек и, не теряя ни минуты, приступать к приготовлению.



Назад в 80-е,

или Птичье молоко: тот самый вкус

Говорят, в 80-е за этим тортом выстраивались такие очереди у московского ресторана «Прага», что их приходилось разворачивать, чтобы люди не перекрывали движение между проспектом Калинина и Арбатом. Покупатели стояли часами по записи; очередь поменьше составляли обладатели талонов, которые ресторан продавал «избранным» по 3 руб. (а так «Птичье молоко» стоило тогда 6 руб. 16 коп.).

Для белого слоя: 500 г сметаны (жирных сливок), 150 г сахара, 30 г быстрорастворимого желатина, 1 ст. воды.

Для шоколадного слоя: 1-2 ст.л. какао, 50 г сливочного масла, 100 г сахара, 10 г желатина, 2/3 ст. воды.

Замочить желатин в 0,5 ст. воды и дать набухнуть. Сметану или сливки взбить с сахаром до стойких пиков. Добавить к желатину оставшуюся воду и поставить на огонь, помешивая, дождаться полного растворения желатина, но не доводя до кипения. Остудить до комнатной температуры и тонкой струйкой влить в сметану, хорошо бы это делать при работающем миксере. Желатин и сметана должны быть примерно одинаковой температуры, иначе могут появиться комки. Разлить массу в бокалы, креманки или суповые тарелки и поставить в холодильник.

Приготовить шоколадный слой. В кастрюльку положить желатин, залить водой и дать набухнуть. Затем поставить на огонь и, помешивая, довести до растворения желатина. Растопить масло на огне, всыпать сахар и какао и, помешивая, довести до растворения сахара. Добавить желатин, перемешать.

Белая часть к тому моменту должна схватиться. Теперь аккуратно понемногу налить сверху шоколадную массу. Опять поставить в холодильник. Через 2-3 часа десерт готов. Можно украсить кокосовой стружкой и подать.

Марина КЛИМОВА, г. Хмельницкий



Пирог «Банана-шоколада»

постная версия

Для теста: 2 спелых банана, 65 мл воды, 100 г сахара, 200 г муки, 30 г какао, щепотка соли, 1 ч.л. соды и 1 ст.л. 9%-ного уксуса или 10 г разрыхлителя теста, 0,5 ч.л. молотой корицы.

Для глазури: 100 г темного шоколада, 1 ч.л. растительного масла, орехи.

Соединить все сухие ингредиенты, кроме сахара, просеять. В чашу блендера положить кусочки бананов, влить воду, спюрировать. Перелить массу в чашу для замеса теста, всыпать сахар, перемешать, добавить сухие ингредиенты и замесить тесто, можно миксером. Влить уксус и перемешать, сразу перелить в форму для выпечки, смазанную **растительным маслом,** распределить равномерно. Выпекать в разогретой до 170-180 град. духовке 20-30 мин. (зависит от толщины теста). Остудить пирог в форме, достать и переложить на блюдо.

Шоколад растопить на водяной бане, добавить растительное масло, перемешать. Полить глазурью пирог и равномерно распределить силиконовой лопаточкой. Посыпать рублеными орехами, дать глазури застыть, подать к чаю.

Наталья ОРЛОВА, г. Нижний Новгород.

Фото автора



Творожные вафли «Бомбические»

Нельзя их не любить, нельзя к ним быть равнодушными, потому что они нежнейшие, вкуснейшие, аппетитнейшие. Нарочно не придумаешь такие, только с любовью. Просто бомбические!

340 г творога (5-9%), 120 г сливочного масла, 200 г сахара, 1 ст.л. лимонного сока, 2 яйца, 250 г муки, 1,5 ч.л. разрыхлителя теста.

Творог, мягкое сливочное масло и сахар измельчить блендером до однородной консистенции. Добавить яйца и лимонный сок, взбить, всыпать муку и разрыхлитель и перемешать до однородности. Выпекать в вафельнице до красивого карамельного цвета. Тесто достаточно влажное, поэтому не торопитесь доставать золотистые вафли, добавьте к основному времени еще 2-3 мин., чтобы хорошенько пропеклись.

Наталья ВАСИЛЬЕВА, г. Санкт-Петербург. Фото автора

·СОВЕТ·

Чтобы глазурь на пряниках подсохла, но не заветрилась, накройте емкость с ними слегка влажным полотенцем.

«Шаманник»

Мои дети шутя так называют этот пирог. Объясню. В семье очень любят всякую выпечку, которую готовлю достаточно часто. В это число входит та выпечка, которая готовится просто и быстро, как я люблю, это шарлотка и манник. Частенько соединяю несколько рецептов в один, и тогда получаются рецепты как тот, которым сейчас хочу поделиться. При приготовлении теста советую брать емкость одного объема (стакан, чашка, пиала и т.п.).

150 г (чашка) манной крупы, чашка молока, чашка растительного масла, чашка муки, чашка сахара, яйцо, ванильный сахар или корица — по вкусу, пакетик разрыхлителя теста, яблоки — по вкусу, сахарная пудра, растительное масло.



В миску всыпать манку, залить молоком, дать набухнуть. Яйцо хорошо взбить миксером (блендером) с сахаром, добавить масло, продолжая взбивать. Соединить с манкой, перемешать, всыпать муку с разрыхлителем и ванильным сахаром, снова перемешать. Должно получиться однородное тесто консистенции густой сметаны. Если сильно жидкое, всыпать еще немного муки. Яблоки нарезать тонкими дольками.

Дно формы застелить фольгой или пергаментной бумагой. Смазать растительным маслом, выложить слой яблочных долек, вылить тесто, сверху тоже выложить ряд яблок. Поставить форму в разогретую до 180 град. духовку на 30 мин. (обязательно ориентироваться по своей духовке). Проверить готовность деревянной шпажкой. Посыпать сахарной пудрой. Приятного вам чаепития!

Ольга ЛОБОДА, г. Пенза. Фото автора

«Поцелуй в диафрагму»

чтобы день задался с утра

Наконец-то я нашла рецепт печенья, которое можно готовить для себя, а не только для детей. Вроде обычное безе, но с какао и кусочками натертого шоколада плюс немного другая температура выпечки — и получается что-то такое интересное. Сладковатое, но безе всегда сладкое, и с крепким кофе — просто фантастика. Легкие, как пушинки, безешки с хрустящей корочкой и нежные внутри. Да, однозначно, этот десерт для взрослых... Раннее утро, кружка кофе в руках и оно, вот так хорошо может начаться и ваш день.

2 белка, 0,5 ст. мелкого сахара, 1 ст.л. какао, 50 г натертого шоколада.

Важно, чтобы яйца были холодными. Отделить белки от желтков, взбить белки в пену, не останавливаясь, потихоньку добавить сахар. В результате очень скоро должна получиться густая белая пена. Постепенно подсыпать какао, затем в пышную массу ложкой (уже не миксером!) подмешать натертый на мелкой терке шоколад. Одной чайной ложкой набирать немного массы, а другой стряхивать ее на противень, чтобы получились словно крупные капли-пики. Выпекать в разогретой до 150 град. духовке 25 мин. Духовку открывать нельзя, пусть стоит сушится, не вынимать десерт сразу, а дать полчаса остыть.



Делюсь опытом

Высыпать весь сахар сразу нельзя, масса опадет и больше не взобьется. Я уже ученая — много белков перевела, поэтому предупреждаю. Не только сахар нельзя высыпать в белки сразу кучкой в одно место, но и все остальное. Только просеивать и подсыпать частями. Методом проб и ошибок поняла, почему белки опадают: потому и опадают, что народ торопится и все одним махом добавляет.

Екатерина БУГАЕНКО, г. Партизанск. Фото автора



Пряники «Смайлики»

Детский праздник — это всегда шумно и вкусно. Сладкий стол заполняют безе, леденцами, капкейками, пряниками, трайфлами... Но! Предлагаю вариант праздничных пряников в виде веселых рожиц, они нравятся всем, настроение поднимется. Рисуйте всей семьей — это очень весело.

Для теста: яйцо, 80 г сахара, 40 г меда, 50 г сливочного масла, 0,5 ч.л. соды, 180-190 г муки.
Для глазури: 150-180 г сахарной пудры, белок, щепотка лимонной кислоты, 0,5 ч.л. лимонного сока, черный, желтый и красный пищевые красители.

В сотейнике с толстым дном соединить яйцо и сахар, перемешать. Добавить мед и нарезанное небольшими кусочками масло, перемешать. Поставить на огонь чуть меньше среднего, помешивая, довести до кипения и снять с огня, всыпать соду, перемешать. Смесь начнет активно пениться, дать остыть до комнатной температуры. Просеянную муку частями всыпать в жидкую основу, перемешать. Когда мешать станет тяжело, остатки муки просеять на стол, выложить тесто и месить вручную. Переложить в пакет и убрать в холодильник на 6-8 часов.

Когда тесто созреет, достать, раскатать, формочкой вырезать печенье. Выпекать пряники в духовке при 170 град. 7-8 мин., готовность проверив нажатием пальца: поверхность должна пружинить, не проваливаться, заметно подрумяниться. Пока горячие, воткнуть в них шпажки, переложить на ровную поверхность, остудить до комнатной температуры. Задняя сторона пряничка более ровная, поэтому я обычно рисую на ней.

В чаше блендера соединить пудру и белок, начать перемешивать на низкой скорости полминуты, добавить лимонку и продолжать перемешивать еще 1,5 мин. (смесь должна побелеть и приобрести глянец). Готовность глазури можно проверить, проведя по поверхности ложкой: если расщелина быстро сглаживается, готово. Если же не сглаживается за 10 сек., подлить по капле воды, доводя до нужной консистенции.

Разделить глазурь на 4 части, большую окрасить в желтый цвет, остальные 2 — в красный и черный, немного оставить белой. Выложить в кондитерские мешки, сначала залить пряники желтой, дать подсохнуть (6-12 часов). После простым карандашом нанести рисунок — глаза, улыбку. А далее белой глазурью заполнить область глаз и зубов. Красной нарисовать губы, языки и сердечки. Дать подсохнуть еще 3-4 часа. Черной обвести глаза, реснички, рот. Дать подсохнуть и можно подавать.

Любовь УДАЛОВА, п. Б. Мурашкино Нижегородской обл. Фото автора

Во имя красоты

Намного проще заботиться о своем здоровье и внешности тогда, когда проблем еще нет или они незначительны. А чтобы вы уделяли себе больше внимания, наши хозяюшки делятся своими сокровенными рецептами красоты и здоровья. Берите да пользуйтесь и будьте здоровы!



Смузи «Свежесть»

Такое лакомство принесет вашему организму сплошную пользу. Станет прекрасным завтраком, бесподобным перекусом, а также отличной едой для тех, кто находится в стадии снижения веса. Все витамины собраны в этом напитке.

2-3 стебля сельдерея, 50 г шпината, 50 г зелени петрушки, 3 ст.л. овсяных хлопьев, 1 ст.л. семян льна, 2-3 ст.л. оливкового масла, 300 мл воды, 200 г свежих огурцов, 1 ст.л. лимонного сока, морская соль — по вкусу.

Хлопья слегка измельчить в кофемолке, но не в порошок. Отрезать стебли у петрушки, положить в блендер. Добавить нарезанные небольшими кусочками огурцы, крупно нарезанный сельдерей. Отрезать у шпината стебли, а листья разрезать пополам и тоже сложить в блендер. Всыпать семена льна и хлопья, влить оливковое масло и воду. В последнюю очередь добавить лимонный сок и немного морской соли, измельчить до желаемой густоты. Разлить коктейль в стаканы и подавать с трубочкой.

Оксана МЕЛЬНИК, г. Омск

Салат «Кладезь энергии»

Когда наш организм нуждается в витаминах, будет кстати приготовить этот салат. Он сразу дарит энергию и силы. Все благодаря одному из уникальных витаминных ингредиентов — ростками из зеленой гречки. Они необычайно нежные и приятные на вкус. А их употребление благоприятно сказывается на общем состоянии организма, способствует повышению гемоглобина, регенерации клеток, нормализации обменных процессов в организме, укреплению иммунной системы.

Красный сладкий перец, огурец, фиолетовая луковица, 2 ст.л. крупы зеленой гречки, небольшой пучок петрушки, 2 ст.л. лимонного сока, 3 ст.л. оливкового масла, семена кунжута, соль.

Залить гречку водой и оставить на 3-4 часа. Затем промыть, завернуть во влажную натуральную ткань, положить в тарелку тонким ровным слоем и оставить при комнатной температуре. Ткань нужно иногда смачивать водой, чтобы она была все время влажной. Через 18-20 часов должны появиться молодые ростки, обладающие большой жизненной энергией, зерно потеряет твердость. Достаточно проращивания ростка до 1-2 мм. Зерна промыть холодной водой, положив в дуршлаг. Делать из ростков салат можно на один день, если захотите повторить блюдо, замочите зерно снова.

Огурец нарезать соломкой, добавить нарезанные мелкими кубиками перец, лук, половину петрушки, проростки. Перемешать, заправить смесью лимона с маслом. Выложить на блюдо, застеленное оставшимися листьями петрушки, посолить по вкусу, посыпать салат кунжутом.

Лариса ОБЛАКЕВИЧ, г. Прилуки. Фото автора

КОММЕНТИРУЕТ ДИЕТОЛОГ ЕВГЕНИЯ НИКОНОВА ИЗ Г. БРЯНСКА:

— Ростки гречки гораздо легче усваиваются организмом по сравнению с термически обработанной крупой, для переваривания такой крупы нужно потратить намного меньше энергии, а полезных элементов усваивается больше. Ростки выделяют быструю энергию, подкрепляя организм, при этом ее уровень долго держится, а вы остаетесь сытыми. Поэтому салат действительно очень полезный и к тому же вкусный.

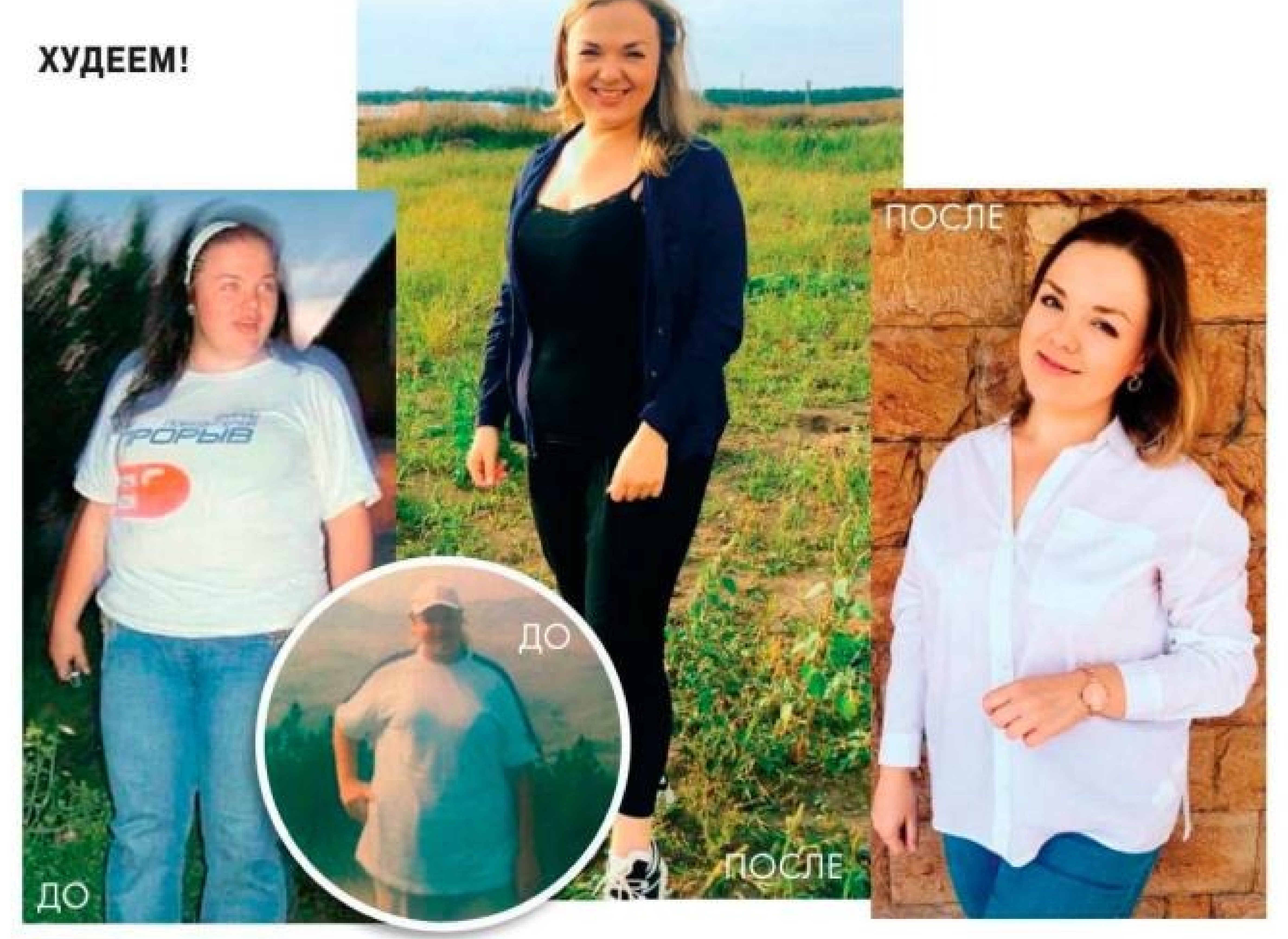
Домашний крем для рук

Руки после такого крема становятся мягкими на ощупь, прямо бархатными. Пользуюсь им 2 раза в день — утром и вечером перед сном. Готовлю в стеклянной или керамической посуде — это важно.

1,5 ст.л. сливочного масла, 1 ч.л. меда, 1 ст.л. отвара зверобоя, 1 ст.л. отвара череды.

Сливочное масло размягчить, положить в посуду, добавить мед: он должен быть жидким и не теплее комнатной температуры. Влить отвары зверобоя и череды (они тоже должны быть не теплее комнатной температуры). Все ингредиенты тщательно перемешать — должна получиться масса, по консистенции как густая сметана. Сложить крем в баночку, закрыть крышкой и хранить в холодильнике не более 10 дней, затем приготовить новую порцию.

Мария АВДЕЙ, г. Санкт-Петербург



Трансформация прошла успешно

Тема снижения веса нашему постоянному консультанту – нутрициологу Юлии ЛЮМЬЕ (@julia_lumie) из г. Орла – близка не только в профессиональном плане: на своем опыте она проверила, как изменение рациона питания трансформирует тело и всю жизнь.

Что было «до»

В раннем детстве я была обычным ребенком, а лет с 5-6 начала набирать вес. Самый пик пришелся на подростковый возраст. Пока одноклассницы ходили на свидания и переживали первые романтические чувства, моей «любовью» была еда. Близкие разговаривали со мной, пытались что-то предпринять, но т.к. я сама не хотела ничего менять, все было бесполезно.

> **Усугубляло ситуацию** и то, что дома не было культуры здорового питания.

Пища была разной, в том числе полезная (рыба, постное мясо, молочные продукты, овощи, фрукты, орехи, крупы), но я предпочитала все, что пожирнее, послаще и порции побольше.

На меня невозможно было найти соответствующую возрасту одежду. В 14 лет, чтобы пойти на семейное торжество, мы несколько часов искали наряд 60-62 размера, в итоге приобрели юбку — такой фасон в то время был популярен у женщин за 50. А ведь мне хотелось модно наряжаться… Но когда шла из школы, часто покупала вкусняшки — чипсы, сухарики, шоколадные батончики — и ела втайне от всех, т.к. мне стыдно было в этом признаться…

И все же начала предпринимать безрезультатные попытки снизить вес. Пробовала сильно ограниченные схемы питания, диеты из газет… Более того, посидев месяц на высокобелковой несбалансированной монодиете, попала в больницу — почки дали о себе знать. Неудачные попытки отбили всякое желание худеть. Успокаивала себя фразами: «Хорошего человека должно быть много», «Ешь, пока рот свеж», «Внешность не главное». Хотя в душе мне очень хотелось измениться…

Переломный момент

Апогеем набора веса стал 1-2 курс института, когда мне не хотелось вставать с дивана. К тому моменту вес был более 130 кг. Я напоминала героев американских документальных фильмов о тучных людях — ела и лежала на диване. Мне не хотелось идти на учебу, общаться с людьми, а это действительно пугало, ведь я всегда была социально активным человеком… Это стало точкой отсчета. Решила действовать.

Выход из ситуации

Наиболее физиологичный способ сбросить вес — наладить пищевое поведение, внедрить здоровые привычки, придерживаться тех правил, по которым устроено наше тело. Стала питаться 5 раз в день, сочетая разные нутриенты в течение дня, соблюдать питьевой режим, гулять пешком.

Тело откликнулось на заботу — вкусовые рецепторы перестроились, обмен веществ изменился, вес стал уходить. Основная масса ушла примерно за 7-8 месяцев, далее процесс замедлился. Благодаря сбалансированному питанию, постройнела на вес человека — минус 50 кг.

Новая жизнь

Все больше интересуясь темой питания, прошла профессиональную переподготовку, стала нутрициологом и пошла получать второе образование — медицинское. Сейчас помогаю людям меняться и все глубже изучаю тему пищевой зависимости, понимаю, какие факторы приводят к ней и как работать с этим во взрослом возрасте. Продолжаю меняться, но теперь подхожу к изменениям с другой стороны — глубоко погружаюсь в историю пищевой зависимости и по частичкам разбираю, что именно привело к такой ситуации. Осознала, что часто нездоровое пищевое поведение и набор большого веса — результат глубинных психо-эмоциональных процессов, определенного жизненного опыта, отсутствия любви к себе, а не просто неправильная еда.

40 МИНУТ — МИНИМАЛЬНОЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ЕЖЕДНЕВНЫХ ПЕШИХ ПРОГУЛОК, КОТОРОЕ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖИВАТЬ СВОЙ ОРГАНИЗМ В ТОНУСЕ.

ОТ РЕДАКЦИИ

Удалось сбросить вес без ущерба для здоровья? Поделитесь своим опытом со всеми читателями, прислав рассказ в редакцию «НК».

Щавелевые нюансы

Молодой щавель – популярная съедобная зелень, которая в конце весны произрастает чуть ли не на каждом огороде. Раньше растение считали сорняком и не употребляли в пищу. Но в Европе еще в средневековье оценили его вкусовые и полезные качества. Обо всех тонкостях его хранения и приготовления рассказывает шеф-повар Михаил АЛТЫНОВ из г. Санкт-Петербурга.

Что за продукт

Зелень щавеля широко используют в кулинарии: в приготовлении салатов, соусов, супов, начинок, в выпечке и даже делают ризотто с ним. Он хорошо сочетается с такими продуктами, как редис, зеленый лук, рис, яйца, оливковое масло. Чтобы максимально насладиться вкусом и получить много пользы, ешьте его сорванным только что с грядки.

Щавель довольно легок в приготовлении. Советую использовать в кулинарии молодые листья и стебли, так как они не содержат грубых волокон. А если зелень сильно переросла, листья и стебли стали жесткими, можно заготовить пюре. Соберите щавель, проварите его, измельчите блендером и процедите через сито. Заготовку можно перелить в пластиковые бутылочки и заморозить.

Полезные советы

- Щавель в своем составе имеет кислоту, которая окисляет чугунную или алюминиевую посуду, и может появиться неприятный привкус. Поэтому, чтобы убрать излишнюю кислоту, рекомендую добавить к блюду кисломолочные продукты, например, йогурт к заправке.
- Щавель очень нежное растение и легко может перевариться, поэтому в горячие блюда закладывайте его в последнюю очередь и варите 5-7 мин. Если же готовите более жесткие стебли с листьями, время варки может достигать и 20 мин.

СОВЕТ

Салат из щавеля будет ароматнее, если листья сбрызнуть соком лайма.

Пирожки со щавелем будут вкуснее, если его разбавить пополам с другой зеленью, например шпинатом или крапивой.

О хранении

Например: вы приехали с дачи, у вас много щавеля и хотелось бы сохранить его и полезные вещества. Хорошо промойте листья под проточной холодной водой, промокните бумажными полотенцами, разложите на 30 мин. ровным слоем на ткань, чтобы лишняя вода стекла, а затем переложите **в пластиковый контейнер или стеклянную банку,** закрыв крышкой. Уберите на нижнюю полку холодильника — хранится до месяца!

Щавель можно заморозить, это самый эффективный способ заготовки, при котором максимально сохраняются полезные вещества и вкус, а также цвет. Главное — правильно заморозить, иначе может появиться горечь. Используйте только свежие молодые листья со стеблями, собранные с мая по июль, не позже. Промойте, дайте стечь воде и морозьте слегка мокроватые. Не допускайте обветривания и увядания — это может дать неприятный привкус.

С точки зрения экономии места предлагаю замораживать бланшированный щавель. Благодаря кратковременному погружению в кипящую воду, а затем в очень холодную, сохраняется его вкус, натуральный цвет и структура. После тепловой обработки масса листьев уменьшается в несколько раз. Единственный минус: из-за тепловой обработки теряется много полезных веществ.

После разморозки щавеля нужно его сразу употреблять в пищу.

Салат «Юность»

300 г щавеля, свежий огурец, 50 г редиса, пучок зелени (укропа и лука), 4 яйца, соль, перец, 150 мл кефира, оливковое масло — по вкусу.

Огурец и редис нарезать небольшими кружками, щавель промыть и порубить, зелень измельчить, все перемешать. Соединить кефир, оливковое масло, соль и перец, заправить салат.



Приготовить яйца пашот: в кипящую воду добавить немного **уксуса,** соль. Сделать воронку и в нее разбить яйцо, варить около 2 мин., пока белок не свернется. Салат разложить в тарелки, сверху — по яйцу пашот. При подаче на каждом яйце сделать небольшой надрез, чтобы желток вытек в салат.

Оформляя подписку на «Нашу кухню» на второе полугодие 2021 года, вы гарантированно защищаете себя от возможного повышения цен; уж точно не пропустите ни одного полезного совета и рецепта и сможете принять участие в акции, где каждый получит подарок **(подробнее — на стр. 5).**

НАША КУХНЯ

«НАША КУХНЯ» 16+
№ 5 (303), 4 мая 2021 г.
Свидетельство о регистрации
ПИ № ФС77-29800 от 05.10.2007 г.
выдано Федеральной службой по надзору в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия

Главный редактор **ЯЛОВА М.В.**
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом «Толока»
Юридический адрес: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а
Адрес редакции: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, ул. Тенишевой, 4а.
E-mail: ru@toloka.com
Для писем: Россия, 214000, Смоленская область, г. Смоленск, главпочтамт, а/я 200;
www.toloka.com;
E-mail: ru@toloka.com nk@toloka.com

Подписные индексы:
П1204 «Подписные издания»
Официальный каталог ФГУП «Почта России»
12657 «Каталог периодических изданий Республики Крым и г. Севастополя»
Распространитель — ООО «Толока»
Тел.: (4812) 61-19-80
Тел./ факс (4812) 64-74-54
E-mail: ru@toloka.com
По вопросам доставки и качества изданий:
тел. (4812) 64-75-47

Свободная цена
Подписано в печать 23.04.2021 г. в 16.00

Тираж 75 000 экз.
Заказ № ДБ 1959
отпечатан в ООО «Типографский комплекс «Девиз», Россия,195027, г. Санкт-Петербург, ул. Якорная, д. 10, корпус 2, литер А, помещение 44

Отдел рекламы в Москве:
8 (495) 662-92-18, 8 (903) 615-56-07
E-mail: reklama_ru@toloka.com
За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.

Фото: Shutterstock.com, Dreamstime.com

Издается с марта 1996 г. Выходит раз в месяц.
Следующий номер выйдет
8 июня 2021 года



Если у вас есть отзыв, вопрос или претензия по доставке издания, позвоните нам по телефону (4812) 64-75-47 или напишите на e-mail: ru@toloka.com. Мы хотим, чтобы наше издание стало еще лучше благодаря вам.

СЕГОДНЯ ТАКЖЕ ВЫШЛИ:
«Домашний», «Народный доктор», «Лечитесь с нами», «Кухонька Михалыча», «Толока. Делаем сами», «Цветок», «Домашние цветы», «Волшебный», «Золотые рецепты наших читателей», «Садовод и огородник», «Психология и Я», «Сваты», «Сваты. Заготовки», «Тетя Соня», «Живу с диабетом», «Здоровые сосуды — здоровое сердце».



МАРИЯ ВОРОНОВА: «Супчики через день — любимая импровизация!»

Мария Воронова – популярная писательница, автор романов «Идеальная жена», «Погружение в отражение». Сейчас автор продолжает серию книг о судье Ирине, которая, кстати, не только рассматривает уголовные дела, но и частенько готовит разные вкусности для своей большой семьи. Мария тоже отмечает, что готовка – одно из самых ее любимых домашних дел!

— Мария, вы — мастер слова, можете все описать так, что представишь себе наяву. А было ли в вашей жизни блюдо, у которого, так сказать, неописуемый вкус?

— Однажды в Нижегородской области меня угостили домашним черным хлебом, испеченным в русской печке. Это случилось больше тридцати лет назад, но я до сих пор помню этот вкус, и с ним, наверное, ничто не может сравниться.

— Первое, второе, третье? Какая ваша любимая часть обеда?..

— Надо сказать, что мы с семьей стараемся соблюдать такой порядок: на завтрак каша, на обед салатик, суп, второе и компот и легкий ужин. Так получилось, что мы любим супы, готовлю их ежедневно, максимум через день, и обычно это импровизация.

Коко Шанель говорила, что настоящая женщина из ничего должна уметь сделать три вещи – салат, скандал и шляпку. А суп, в сущности, – это горячий раствор салата.

Очень хорошо про приготовление первых блюд написано в книге Вильяма Похлебкина «Тайны хорошей кухни». Если взять на вооружение принципы приготовления супов, которые он там приводит, то действительно можно сварить вкусное блюдо буквально из ничего.

Однажды в Нижегородской области меня угостили домашним черным хлебом, испеченным в русской печке. Это случилось больше тридцати лет назад, но я до сих пор помню этот вкус, и с ним, наверное, ничто не может сравниться.

— Какие кулинарные хитрости недавно открыли для себя?

— Из недавних открытий — овощи для салатов теперь не варю, а запекаю в духовке, это оказалось не только вкуснее, но и удобнее. Еще мне долго не удавались пироги из дрожжевого теста, перепробовала множество рецептов: и на молоке, и на сыворотке, и на воде, и с яйцами и без, но в итоге секрет оказался прост. Главное — оставить изделие в готовом виде на расстойку хотя бы на полчаса, как следует разогреть духовку и обязательно использовать льезон, проще говоря, хорошо смазать пирог смесью молока и яйца.

— Нет женщины, которая бы не хотела сбросить пару лишних килограммов. Вы следите за количеством съеденных калорий?

— Да, приходится ограничивать употребление сладкого, мучного и жирного и есть поменьше, а двигаться, наоборот, побольше. Других способов сохранить фигуру, к сожалению, не существует, как и чудодейственных диет.

Вообще, **когда пытаешься худеть,** лучше всего не фиксироваться на проблеме лишнего веса, не создавать в голове постоянный очаг возбуждения, а наоборот отвлечься на какую-нибудь другую проблему.

Например, начать писать книгу или заняться ремонтом. В последнем случае похудение гарантировано!

Беседовала Ирина КАРКОЗОВА.

Фото из личного архива писательницы



Рецепты от Марии

Бездрожжевые блинчики

Есть у меня любимый рецепт бездрожжевых блинов.

4 яйца, 200 г муки, 500 мл молока, 60 мл воды, 1 ч.л. ванильного сахара, 1/3 ч.л. соли, 20 г сливочного масла, ром, сахар — по вкусу.

Соединить сухие ингредиенты, отдельно — молоко, воду, желтки и растопленное сливочное масло. Влить в сухую смесь и оставить на два часа.

Перед выпеканием взбить белки, ввести в тесто (сначала немного теста отлить в белки, размешать, и потом соединить все вместе), добавить алкоголь. Выпекать на слегка смазанной сливочным или растительным маслом блинной сковороде, а готовые блины сразу складывать под крышку, чтобы не пересыхали.

Капустный салатик

Раз речь зашла о похудении, поделюсь рецептом салатика.

250 г белокочанной капусты тонко нашинковать, **посолить,** слегка отжать, сложить в кастрюлю с толстым дном, добавить 3 ст.л. воды и **1 ст.л. яблочного уксуса.** Как следует прогреть, чтобы жидкость испарилась. Переложить в миску и поставить в холодильник. Когда остынет, добавить тонко нарезанное **яблоко** (я пользуюсь для этого овощечисткой), чуть-чуть **сахара** и **растительного масла.**



реклама 12+

ПРЕМЬЕРА В РОССИИ

ГОТОВЬ КАК ШЕФ



С 15 МАЯ В 19:00
по выходным на «Кухня ТВ»

© Gusto Worldwide Media

ШОУ О ТОМ, КАК ГОТОВИТЬ, А НЕ ЧТО ГОТОВИТЬ

Кулинарные техники и методы
от квартета выдающихся молодых шеф-поваров Канады







ЯРКИЕ КУЛИНАРНЫЕ ШОУ, ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ, ВКУСНЫЕ РЕЦЕПТЫ В ЭФИРЕ «КУХНЯ ТВ».
СМОТРИТЕ ЕЖЕДНЕВНО В ПАКЕТАХ ОПЕРАТОРОВ КАБЕЛЬНОГО И СПУТНИКОВОГО ТЕЛЕВИДЕНИЯ.